Hrisostom Filipescu

Ascultă Privește Atinge

editura pim

Dacă am putea citi în priviri nu am mai putea respira. Toate tainele omului se găsesc în durere. Când sufletul încetează să iubească cade în hău. Un om poate iubi de cel puţin atâtea ori cât spune că nu mai poate iubi. Iubirea niciodată nu se sfârşeşte, ci se transformă. Eşti aşa cum te văd ochii mei. Poate că în ochii tăi se vede altfel. Însă când ochii mei sărută ochii tăi, aceştia privesc spre cer. Şi niciodată nu mai ating pământul. Fericirea nu este o valoare care poate fi măsurată de specialişti. Nu este nimic care să nu se rezolve cu timpul. Mă mut în întrebare sau răspuns?

Şi aerul e plin de vapori de apă, dar cine vrea să-şi potolească setea trebuie să meargă la fântână. Nu te poţi întâlni cu Hristos şi acest lucru să nu lase urme. În creaţie nu există repetiţii: doi fulgi la fel, doi copaci la fel, doi oameni la fel. Ninge cu suflete pe lângă noi. Şi nu aş vrea să se topească, ci albul lor imaculat să mă cuprindă şi să-mi îmbrăţişeze privirea. Ard pentru ceilalţi. Şi ieri, şi astăzi, şi mâine...

Ascultă, privește, atinge

Hrisostom (Sebastian Bogdan) Filipescu

Ieromonah, psiholog, poet și prozator. Studii de teologie, psihologie, filosofie, formare complementară în psihoterapie sistemică de cuplu și familie și cursuri de dezvoltare personală.
Egumen al *Schitului Sfânta Mironosiță Maria Magdalena - Țibucani* și psiholog clinician la *Centrul de Recuperare și Reabilitare a Persoanelor cu Handicap - Păstrăveni.*
Hrisostom Filipescu este unul dintre cei mai citiți autori de limbă română din mediul bisericesc datorită modului armonios şi unic în care îmbină, în scrierile sale, noțiuni de psihoterapie și teologie. În anul 2014, cartea *Puține cuvinte, multă iubire* s-a aflat în topul celor mai vândute și apreciate cărți din domeniu.
Participă la emisiuni de televiziune, acordă interviuri în presa scrisă și online și desfășoară o bogată activitate publicistică și misionară. Conferințele sale dinamice și deschise la dialog atrag publicul de toate vârstele iar sălile sunt arhipline.
Părintele Hrisostom a fost atât de frumos numit: „un isihast al iubirii, care oferă mult sprijin și dragoste românilor aflați în lumea largă, cuprinzând în rugăciune și slujire omul de pretutindeni."
Publicații: *Puține cuvinte, multă iubire (Editura PIM, 2013), Puține lacrimi, multă bucurie (Eitura PIM, 2014), Fotopateric-Chipuri smerite din Mănăstirea Secu (Editura Lumea Credinței, 2015).*

Activitate online:
https://hrisostomfilipescu.wordpress.com
www.hrisostomfilipescu.ro

ieromonah Hrisostom Filipescu

Ascultă, privește, atinge

Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfinţitului TEOFAN,
Mitropolitul Moldovei şi Bucovinei

editura pim
Iași, 2015

Redactor: Ioana Bostan
Tehnoredactare: Cornelia Munteanu
Foto: Tatiana Şoldeanu

editura pim
Editură acreditată CNCSIS – 66/2010
Şoseaua Ştefan cel Mare şi Sfânt nr. 4, Iaşi – 700497
Tel.: 0730.086.676, 0732.430.407, 0733.004.203
Fax: 0332.440.715
email: editura@pimcopy.ro
www.pimcopy.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HRISOSTOM FILIPESCU, ieromonah
Ascultă, priveşte, atinge! / Ieromonah Hrisostom Filipescu.
- Iaşi : PIM, 2015
ISBN 978-606-13-2217-6

244:281.95
821.135.1-97

Când vremurile se tulbură, Dumnezeu ridică glasuri din mijlocul turmei sale cuvântătoare. Unele de tunet. Altele ca un susur de metaforă izvodită în Taina Raiului. Iar poporul alege singur fie cearta cu spor, fie încântarea în crescută credință.

Prin Părintele Hrisostom Filipescu învățăm să folosim bucuria în loc de cuvinte, ne vindecăm de rana necuvintelor din jur printr-un plasture al firii uitate: zâmbetul. Orice text al său te umple de o bucurie melancolică. Atent și coerent, el vede pe oameni prin ochii lui Dumnezeu și asta îl umple de viață. Rar ne e dat să citim astăzi texte cu viață în ele, un soi de soluție cerească transfuzionată în venele propriei îndoieli pentru a crește în noi Ph-ul credinței. Cuvinte simple, prinse în jocul de zbor al fluturilor și îngerilor deopotrivă, intime ipostaze de fotograf desmierdat în cele ale expunerii luminii duhovnicești. Un autor care a învățat că nu poți scrie decât dacă trăiești, dacă răspunzi lui Dumnezeu cu limita ta de sus, legat de cer și ascultare.

Exigent și liber, Părintele Hrisostom crește o nouă generație de cititori, de gânditori la sensurile fragile ale mântuirii. Entuziasmul meu vine din citirea textelor și cântărirea preocupărilor ucenicilor săi care mi s-au făcut cunoscuți. Îi seamănă. Zâmbete de lumină fără mască, limpeziți de atingerea apei celei din roua dimineții.

Apolinic deplin, căci Soarele este Hristos, desmierdând și certând cu liniștea născută din cunoaștere, echilibrat și viguros în reacții, Părintele Hrisostom caută să împlinească rostul dintotdeauna al călugărului, acela de a fi un bătrân frumos. Și este.

Când vremurile se limpezesc, oamenii nu mai aud și nu mai văd eforturile glasurilor ce s-au ridicat să-i binecuvânteze și să-i întărească în credință. Glasurile nu se sting, se retrag doar în murmurul rugăciunii. Se amplifică limpezirea rostirii și duioșenia meditației.

O altă generație trebuie crescută ca din ea să se nască rostirea Adevărului. Nu, duhovnicia propovăduirii nu este un act de autogenerare. Cei care propovăduiesc viața în Hristos sunt legați de ea cu toată ființa lor. Fragilitatea clipei de acum ni l-a dăruit pe Părintele Hrisostom. Cuvintele sale nasc bucurii și cresc oameni bucuroși.

Pr. conf. dr. Constantin Necula,
profesor la Facultatea de Teologie Ortodoxă
„Andrei Şaguna" din Sibiu

Mulțumiri

Viața noastră e un puzzle fără limite de trăiri, de situații și mai ales de ființe. Întâmplarea nu își are rost. Totul se întâmplă așa cum e scris cu cerneală providențială. În toate există câte o lecție. Suflete intră și ies pe ușa inimii noastre. Lucrurile apar și dispar în cămara clădită cu mâinile și mintea. O ființă pleacă pentru ca alta să-ți calce pragul, dar nu să o înlocuiască. Sunt binecuvântat pentru că sunt înconjurat de oameni minunați. Clipă de clipă, Doamne îmi vorbește prin glasul interior al fiecărei ființe, al fiecărui lucru. De la foșnetul frunzelor, până la veselia copiilor. Toate povestesc despre bucuria de a fi viu. Și cu toții tânjim să fim iubiți și să iubim.

Am învățat că în anotimpurile vieții, suferința nu durează la nesfârșit. Pentru că întotdeauna primim de la viață ceea ce suntem, nu ceea ce dorim. Iubire, iertare... La tot pasul ne putem certa cu întunericul sau putem avea curajul să aprindem o lumină. Pietrele de care ne împiedicăm, pot fi trepte pe care să urcăm. Este nevoie doar de un gând conștient. Iar creierul nostru se trezește în fiecare dimineață cu ultimul gând cu care a adormit de cu seară.

Venim pe lume fără nimic și plecăm fără să luăm ceva după noi. Am înțeles că scrisul meu sărută inimi. Acest talant nu se cuvine îngropat, ci înmulțit ca în Pilda Talanților. Doresc cu dor nespus ca Hristos Domnul, Arhiereul cel Veșnic să rostească atunci când ne vom vedea în Împărăția Sa: *„Bine, slugă bună şi credincioasă, peste puţine ai fost credincioasă, peste multe te voi pune; intră întru bucuria domnului tău."* (Matei 25, 23). Dacă nu aș fi scris, aș fi murit pe dinăuntru demult. Și poate am murit când nu am murit, pentru a nu mai muri când voi muri...

Vă mulțumesc tuturor pentru încrederea pe care mi-o acordați în actul terapeutic și nu numai, pentru inspirația pe care mi-o dăruiți și mai ales pentru bucuria de a fi împreună în frumoasa călătorie spre veșnicie.

Gând de gratitudine părinților mei. Gând de recunoștință mentorilor mei. Gând de aleasă prețuire tuturor prietenilor, colaboratorilor și cunoscuților mei. Gând de smerită închinăciune celor din rândul monahilor, din care cu nevrednicie fac parte, din mila și darul lui Dumnezeu. Gând de bucurie cititorilor mei care mă poartă în lacrimile și zâmbetele lor. Gând de mulțumire celor care nu mă vor uita în rugăciunile lor peste timp. Gând de dragoste creștinească tuturor sufletelor care îmi locuiesc în inimă: copiii și tinerii de la Păstrăveni, unde sunt psiholog clinician; toți cei care, într-o formă sau alta, sub epitrahil cald sau în fața unor șervețele umplute cu lacrimi, își povestesc inimile. Vă îmbrac pe toți în iubire necondiționată și vă las în buzunarul de la piept câte o bucățică din mine... Și multe zâmbete.

Iubirea de Sine înseamnă să ai grijă de corpul tău, de mintea ta, de sufletul tău. Dacă tu nu ai grijă, nimeni nu-ți știe avea. Cum poate cineva din exterior să știe când ești însetat sau flămând? Când ți-e foame de cântec sau de tăceri? De lacrimi sau de zâmbete? Nimeni din afară nu te face fericit. Fericirea este o stare interioară... Degeaba ești cel mai bun prieten pentru celălalt, dacă nu reușești să fii cel mai bun prieten al tău și încă te mai biciui... Alege să fii de partea ta!

Prieten drag, să fii blând cu tine însuți și să ai poftă de viață! Bucurie!

Cu nemărginită dragoste,
Hrisostom Filipescu

Aprecierile cititorilor

„*Puține lacrimi, multe bucurie*, o carte chemată de suflet când simte nevoia să se hrănească, la greu, la răgaz, când se lasă învăluit de miracolul iubirii. O carte-balsam, tămăduitoare, revigorantă în asemenea măsură încât nu te înduri să o păstrezi doar pentru tine dar nici să o înstrăinezi și atunci, cu bucurie, o împarți, o dai în dar și celorlalți. Din iubire, cu iubire pentru că... vorba din vechime: „dar din dar se face Rai". (*Silvia Miler, poet, membru al Uniunii Scriitorilor*)

„Cartea Părintelui Hrisostom Filipescu este primită de oameni ca și cum ar fi o pâine caldă, fiindcă este o adevărată hrană pentru sufletele înfometate de frumos și de bunătate. Este o carte care inspiră oamenii să trăiască în pace și bucurie." (*Irina Binder*, autoarea romanului „*Fluturi*")

„Părintele Hrisostom, „un isihast al iubirii", arată dragoste pentru cei aflați în lume cuprinzând în rugăciune și slujire, omul de pretutindeni. Monahul dobândește „o inimă milostivă" față de toată creația, pe care Dumnezeu o iubește. Sunt și monahi chemați de Domnul Însuși pentru a primi misiunea de propăvăduire și de trezire a conștiinței oamenilor. Un asemenea monah este mereu „la dispoziția lui Dumnezeu", gata mereu să asculte chemarea Aceluia." (*Arhimandrit Teofan Mada*)

„E mult prea puțin să spun „Mulțumesc"... Am prea puține cuvinte pentru cât de multă iubire și bucurie transmit aceste cărți... Sunt copleșită și-mi simt sufletul mângâiat de căldura gândurilor dvs." (*Adriana Dimitriu*)

„Părintele Ieromonah Hrisostom Filipescu - Egumenul Schitului Ţibucani, judeţul Neamţ - Un om al bucuriei nedisimulate, al prezenţei spirituale reconfortabile şi al tinereţii duhovniceşti, binecuvântată şi plină de credinţă, speranţă sau nădejde şi dragoste..." (*Stelian Gomboş*)

„Mulțumiri, părinte, pentru această nouă lecție de iubire, (poate) cea mai minunată din câte am auzit. Așa ar trebui să fie, însă, din nefericire, în zilele noastre lucrurile nu stau chiar așa. Sunt privilegiată că am prins acele vremuri de demult, când scara de valori era alta. Doresc să citească foarte mulți semeni postările dvs.: (cursuri) lecții de iubire. Vor rămâne pe gânduri, vor medita și poate vor învăța în sfârșit ce înseamnă adevărata iubire. Dumneavoastră, prin exemplul personal, puteți schimba „destine"!" (*Micloș Cătălina Margareta*)

„Mulțumesc, părinte, pentru aceste minunate scrieri care sunt hrana sufletului meu! Mulțumesc lui Dumnezeu că v-am întâlnit și acum sunteți parte din existența mea! Binecuvântați!" (*Ana Laiu*)

„Părinte, ați reușit să împărțiți acea bucățică de iubire cu noi toți! Acum rămâne de văzut cum o împărțim și noi, la rândul nostru. E o „temă" permanentă de făcut acasă. Unii o facem conștiincios, unii pe jumătate, alții își uită caietul de teme prin unghere ascunse. Dumnezeu să vă dea sănătate!" (*Anca Escu*)

„Cuvinte curate ca într-o farmacie. Și în același timp pline de gingășie, frumusețe și merg la suflet. S-ar putea zice la farmacia sufletului. Frumos..." (*Smaranda Ionescu*)

„Am citit cartea! Rândurile mi-au spălat sufletul de tot ceea ce îl apăsa! Și tu ești o minune, Hrisostom Filipescu!" (*Ionela Beatrice Enache*)

„Îți mulțumesc, Doamne, că mi-ai mijlocit cunoașterea acestui sensibil suflet! Îți mulțumesc că îmi permiți să aflu aceste minunate slove! Mirobolante cuvinte! Îți mulțumesc, frumos OM că îmi faci loc în inima ta!" (*Carmen Rusu)*

„Ce este în suflet se reflectă în privire, pe chip. Iar chipul acestui om transmite blândețe, delicatețe, dragoste. Eu vă admir și vă apreciez din tot sufletul, părinte. Și vă mulțumesc pentru lucrarea minunată pe care o faceți (prin cărți, conferințe etc.). Dumnezeu să fie cu dvs. și cu noi cu toți!" (*Monica Crican)*

„Cărțile sunt minunate! Nu am vrut să le împrumut, am preferat să o cumpăr și să o dăruiesc pe prima, de teama să nu o pierd! Acolo mă regăsesc și mă liniștesc! Sunt cărțile mele de suflet, sunt cărțile care ar putea să ne facă mai buni... asta ar putea salva pământul, Iubirea! Numai bine vă doresc la toți!" (*Gina Pinghel)*

„Nu pot să spun decât mulțumesc lui Dumnezeu pentru că mai are suflete cu o așa încărcătură sufletească. Se simte cum Duhul lui Dumnezeu se revarsă peste sufletele noastre păcătoase prin dvs. Fiți binecuvântat! Mulțumim că existați." (*Traian Chira)*

„Îmi este greu să descriu emoția și trăirea care mă încearcă după ce citesc aceste gânduri „așternute" prin bunăvoința dvs., părinte, în acest „jurnal" care ne face să înțelegem cât de important este să fii om! Să iubești, să ierți, să trăiești „curat", să te apropii de Dumnezeu...Vă mulțumesc!" (*Gigi Rizescu)*

„Doamne... Omul ăsta are har. Harul Tău, Doamne! Ție îți mulțumesc că mi-ai făcut cadou aceste rânduri... Ție Îți mulțumesc că îmi vorbești prin gura lui, că mă mustri prin cuvintele așternute de el... Doamne! Ție îți mulțumesc că ai trimis omul acesta în lume să ne aprindă lumina în întuneric...." (*K.M.*)

„Mă bucur că Te-am găsit, că îmi umpli viaţa precum aerul pe care îl trag adânc în piept. Ieri eram un fumător înveterat şi mă

pierdeam printre rotocoale goale de fum. Trăgeam adânc în piept şi mă credeam grozav. Până în ziua când, în genunchi căzând, am rămas şi fără aer şi fără de bani de ţigări. Atunci, printre lacrimi, L-am descoperit pe Cel care şterge tristeţea şi sarea uscată a lacrimilor grele. Mi-a redat zâmbetul şi pofta să respir. Acum am învăţat să trag adânc aer curat în plămâni şi să îmi purific şi mintea şi sufletul. În mine nu mai e loc de fum şi nici de fumuri. Iar azi, mai mult ca niciodată, Te regăsesc în acest Om minunat, aşa cum am descoperit cu bucurie *„Omul frumos"* dintr-un mic dar mare Puric! Da, râsul este un izvor de sănătate, o cale spre curăţire. Dacă micii oameni politici ar râde mai mult, probabil că ar învăţa să crească şi astfel nu ar mai exista războaie şi orgolii prosteşti. Râsul este pur şi şterge oboseala. Ce bucurie şi satisfacţie ai atunci când iei în braţe un copil care râde în hohote. Şi tu îl gâdili mai tare, iar el râde mai cu foc! Ar trebui să râdem mai mult şi mai des, să facem glume, fiindcă şi viaţa, în definitiv, este o glumă... dacă îi prinzi poanta, atunci vei înţelege că oricât te vei strofoca pe lumea asta, tot un nimic eşti! Aşa că fă bine şi învaţă să-i râzi vieţii în faţă, lasă lacrimile pentru cei care nu au înţeles nimic! Într-o bună zi Părinte, voi veni la sfinţia voastră şi ne vom bucura unul de celălalt, ca doi fraţi regăsiţi după multă vreme. Mă veţi învăţa să rămân drept, cu zâmbetul pe faţă şi plăcut lui Dumnezeu, fiindcă El este plin de iubire şi de umor. Are un simţ extraordinar al umorului, numai că trebuie să te conectezi la ultrascurtele Sale ca să poţi râde sau zâmbi. Cu dragoste frăţească şi zâmbet sincer... vă doresc sănătate! Nihil Sine Deo!" (*Constantin Butnariu*)

„Toate sunt la locul lor. Și Dumnezeu surâde cu binecuvântare peste creația Sa... Fii în pace în inima ta și cerul și pământul vor fi în pace cu tine"... Doamne, ce minune, cuvintele dumneavoastră au o asemenea rezonanță, de parcă le-aș fi scris eu însămi. Vă mulțumesc din suflet, fiți binecuvântat!" *(Diana Carmen Bednacz)*

Caietul 1

Auzi, dar și asculți?

\- interviuri –

pierdeam [illegible] cale goale de fum. Trăgeam adânc în piept [illegible] mă credeam grozav. Până în ziua când, în genunchi căzând, am rămas și fără aer și fără de bani de țigări. Atunci, printre lacrimi, l-am descoperit pe Cel care șterge tristețea și sarea uscată a lacrimilor grele. Mi-a redat zâmbetul și pofta să respir. Acum am învățat să trag adânc aer curat în plămâni și să îmi purific și mintea și sufletul. În mine nu mai e loc de fum și nici de fumuri. Iar azi, mai mult ca niciodată, Te regăsesc în acest Om minunat, așa cum am descoperit cu bucurie „Omul frumos" dintr-un mic dar mare Purici Da, râsul este un izvor de sănătate, o cale spre curățire. Dacă mulți oameni politici ar râde mai mult, probabil că ar învăța să crească și astfel nu ar mai exista războaie și orgolii prostești. Râsul este pur și șterge oboseala. Ce bucurie și satisfacție ai atunci când iei în brațe un copil care râde în hohote. Și tu îl gâdili mai tare, iar el râde mai cu foc! Ar trebui să râdem mai mult și mai des, să facem glume, fiindcă și viața, în definitiv, este o glumă... dacă îi prinzi poanta, atunci vei înțelege că oricât te vei strofoca pe lumea asta, tot un nimic ești! Așa că fă bine și învață să-i râzi vieții în față, lasă lacrimile pentru cei care nu au înțeles nimic! Într-o bună zi Părinte, voi veni la sfinția voastră și ne vom bucura unul de celălalt, ca doi frați regăsiți după multă vreme. Mă veți învăța să rămân drept, cu zâmbetul pe față și mâna lui Dumnezeu, fiindcă El este plin de iubire și de umor! Are un simț extraordinar al umorului, numai că trebuie să te conectezi la ultrascurtele Sale ca să poți râde sau zâmbi. Cu dragoste frățească și zâmbet sincer, ... vă doresc sănătate! Nihil Sine Deo!" (Constantin [illegible])

„Toate sunt la locul lor. Și Dumnezeu surâde cu binecuvântare peste creația Sa... Fii în pace în inima ta și cerul și pământul vor fi în pace cu tine!" Doamne, ce minune, cuvintele dumneavoastră au o asemenea rezonanță, de parcă le-aș fi scris eu însămi. Vă mulțumesc din suflet. Fiți binecuvântat!" (Diana Corman Bednacz)

„Aş vrea să îi fie cald lui Dumnezeu la mine în inimă!”

Interviu realizat de Vlad Diaconu, teolog

V.D. Sunteţi egumenul Schitului Ţibucani care o are ca ocrotitoare pe Sfânta Mironosiţă Maria Magdalena, cea care a fost prima martoră a învierii. Aici, într-un cadru pitoresc, la poalele unei păduri, cerul se uneşte cu pământul. Cum aţi ajuns aici?

H. F.: Viața nu este doar un spital în care fiecare pacient este obsedat de dorința de a schimba patul. Călătoria spre locul inimii este viaţa însăşi. Am început viaţa monahală la Mănăstirea Secu în anul 2005 şi din 2011 sunt în ascultare la Schitul Ţibucani, unde gust cu dragoste din bucuria isihiei. Sfânta Maria Magdalena mi-a aşezat tainic la inimă un dor şi o iubire fără margini... Întâlnirea dintre ea şi Hristos a reaşezat organic toate celulele din fiinţa mea şi am înţeles logica Domnului, comparativ cu logica omului. Nicolae Steinhardt spune că *„dăruind lumina pe care nu o ai, o vei dobândi și tu.”*

Revenind la întrebarea dumneavoastră, Schitul Ţibucani s-a aflat întotdeauna sub oblăduirea

Mănăstirii Secu, fiind de la începuturi (1774) sub spiritualitatea paisiană. A fost ridicat din dorinţa unor monahi de a trăi în linişte şi aşa a rămas până astăzi. Pelerinii care ajung aici se pot bucura de albastrul cerului, de foşnetul pădurii şi, nu în ultimul rând, pot rosti rugăciuni la ceas de taină la icoana Maicii Domnului, care se află în biserica veche. Acolo există o lacrimă de mamă...

V.D.: Din câte se poate observa, au fost ceva lucrări de renovare-consolidare în acest loc. Cum împletiţi treburile gospodăreşti-administrative cu scrisul şi cu duhovnicia?

H. F.: Da, din darul lui Dumnezeu, începând cu anul 2011 până în anul 2014, au fost mai multe lucrări de şantier, structurate în mai multe etape. Nu sunt nişte mofturi personale, ci se impuneau, mărturie fiind fotografiile de dinainte şi după reabilitare. S-au desfăşurat lucrări de reparaţie la casa monahală, bucătărie, trapeză (interior şi exterior), hidroizolație, acoperiș, beci nou, centrală termică pe lemne, grup sanitar pentru pelerini şi alte activități gospodărești. Însă chiar dacă nu aș fi fost eu, nădăjduiesc în bunătatea Domnului că ele tot ar fi fost întreprinse. Nu am niciun merit. Nimeni nu este de neînlocuit și, mai presus de toate, nu sunt bunuri personale. Eu mâine pot să nu mai fiu aici, dar lucrările rămân. Și părinții de dinaintea mea au avut contribuțiile lor, prioritare la

vremea aceea. Şi cei care vor veni după mine vor face altele sau vor repara sau corecta din ce am înfăptuit. Aşa e viaţa! Este important ca fiecare pe unde trece să facă viața mai frumoasă, oamenii mai buni și să se simtă că a mișcat măcar un pai. Cu un pai de aici, cu unul de acolo se adună. Să nu trecem prin viață ca Vodă prin lobodă sau ca gâsca pe apă. Să rămână ceva după noi: un copac, o casă, o fântână, un om, o carte, o amintire frumoasă. Orice, cât de mic. Dacă fiecare își face datoria acolo unde se află, lucrurile se schimbă și toate se așează armonios. Octavian Paler spunea că *„orice așteptare e provizorie, chiar dacă durează toată viața"*.

Referitor la duhovnicie, scris şi altele asemenea, aceste activităţi se împletesc într-o formă sau alta. Întâi fac una și apoi cealaltă. Părintele Sofronie Zaharov ne învaţă că ştiinţa călugăriei începe cu lupta patimilor. În primul rând cu patimile brute ale cărnii, apoi cu iuţimea, iar în cele din urmă cu mândria; această ultimă etapă este, fără îndoială, cea mai dureroasă. Lupta cu mândria este într-adevăr ultima etapă pe drumul care duce la nepătimire... Aşa că am mult de lucru în ogorul din inima mea!

„Când te găsești în fundul prăpastiei să nu disperi, iar dacă ai ajuns în vârful muntelui, să nu amețești", spunea Î.P.S. Bartolomeu Anania într-o conferinţă, cu ani în urmă...

V.D. Aveți în mănăstire un program special de rugăciune, în afară de cele Şapte Laude de peste zi; rugăciunea inimii, votul tăcerii seara etc. Foarte inspirat alcătuit. Este importantă Liturghia în viaţa credincioşilor?

H.F.: Este o rânduială primită de la Părintele Mitropolit în 2011, pe care, din darul lui Dumnezeu, încercăm să o menținem ca o candelă aprinsă și care ne oferă un anumit ritm interior.

Nu se poate fără Liturghie, fără gustarea lui Hristos Euharistic. Ne împărtăşim din cuvânt, din cântarea de la strană, ne împărtăşim simbolic cu miridele din Potir, însă comuniunea deplină se face doar cu Hristos în noi. Îmi plac foarte mult Liturghiile misionare unde se slujeşte cu Sfintele Uşi deschise în permanenţă, pentru a vedea credincioşii ce se întâmplă acolo. Înţeleg că nu e doar un spectacol de cortină şi că părintele nu stă pe scaun şi mormăie cuvinte potrivite, ci acolo se desfăşoară ca o anamneză întreaga viaţă a lui Hristos, sub ochii lor, culminând cu jertfa pe cruce, cu moartea şi Învierea Sa. Rugăciunile care de obicei se rostesc în taină - rostite cu voce tare înainte de ecfonist - sunt şi ele o podoabă intimă a Euharistiei, deoarece introduc nu doar clericul, ci şi credincioşii în atmosfera aceea tainică în care inima omului se întâlneşte cu inima Domnului şi îşi vorbesc altfel.

Să nu existe Liturghie la care preotul sau arhiereul să iasă cu Hristos în mâini, iar Potirul cald să ne invite cu cuvintele: „Cu frică de Dumnezeu, cu credinţă şi cu dragoste apropiaţi-vă!” şi Hristos Domnul să nu-i sărute nimănui buzele la acea Cină. Iar noi să mişcăm doar trupul, nu şi sufletul, la nimeni să nu locuiască Hristos în inimă atunci. E sfâşietor de trist!

V.D.: Ce autori citeşte părintele Hrisostom Filipescu?

H.F.: De obicei citesc tot ce îmi pică în mână, mai ales recomandări de la prieteni sau scriitori. De la beletristică la cărţi de specialitate (teologie, psihologie). Mă regăsesc în multe titluri şi autori. Uite, am aici pe masa de lucru o carte la care am făcut o însemnare. Scrie Dostoievski în Fraţii Karamazov: „Uneori te vei simţi perplex, îndeosebi văzând păcatele oamenilor, şi te vei întreba: Trebuie să recurg la forţă sau la umilinţă şi la iubire? Decide întotdeauna pentru umilinţă şi iubire. Dacă vei lua această hotărâre odată pentru totdeauna, vei putea cuceri lumea întreagă. Umilinţa şi iubirea împreunate devin o forţă formidabilă, cea mai mare forţă din câte există: nu există o alta care să o egaleze. În orice zi, în orice oră, în orice minut, observă-te pe tine însuţi şi controlează-te, străduieşte-te să ai o faţă frumoasă. Iată, ai trecut pe

lângă un copil şi erai iritat, plin de mânie, ai spus un cuvânt urât; tu poate nici nu l-ai observat pe copilul acela, dar el te-a văzut bine şi poate a văzut figura ta, urâtă şi rea, şi a rămas impresionat în inimioara lui lipsită de apărare. Tu nici nu eşti conştient, dar poate ai aruncat în el o sământă rea, care probabil va încolţi; şi totul pentru că nu ai fost atent, pentru că nu ai cultivat iubirea vigilentă, iubirea activă. Fraţilor, iubirea este un ghid, dar trebuie să ştii să o cucereşti, pentru că se cucereşte cu greutate, se plăteşte pe ea preţ mare, se cucereşte printr-o muncă îndelungată şi pe termen lung; trebuie să iubeşti nu o clipă, întâmplător, ci întotdeauna, până la sfârşit. Extraordinara blândeţe a sfinţilor se întemeiază pe extraordinara lor umilinţă. Sfinţii n-au acordat nicio importanţă propriei lor persoane." Nu e minunat?! Sau cât de profund spune Constantin Noica: „Oamenii mari fericesc pe copii, înţelepţii pe nebuni, regii pe cei săraci şi fratele fiului risipitor pe fiu. Ce destin ne trimite permanent la celălalt?"...

V.D: Atât? Dezvoltare personală nu?

H.F.: Știți cum e, iarba pare întotdeauna mai verde de partea cealaltă a gardului. Introducerea de noi paradigme de conștiință pentru a descătușa valurile de potențial uman și de a sfida gravitația este o provocare pentru „maeştrii spirituali" apăruţi ca ciupercile după ploaie. Ei se vor a fi surse bogate de

înţelepciune, iubire şi vindecare. Am studiat fenomenul atât sub aspect psihologic cât şi teologic, iar Adevărul este Unul singur. Motivele merită totuşi studiate. Unele cărţi de dezvoltare personală sunt bune, altele însă sunt doar comerciale. La fel ca și formatorii. Filozofia poate începe de oriunde. O înveţi pe drum. Citesc şi cărţi de dezvoltare personală, când timpul îmi permite, dar filtrez mult şi separ nisipul de balast. Așa cum te formezi toată viața ca duhovnic, la fel pot spune și despre psiholog. Preotul este duhovnicul sufletului, psihologul este duhovnicul minții. El intră acolo și apasă pe butoane pentru a debloca programe mentale. Dar să nu târăşti în căderea ta pe un altul! Fii tu însuți, omule!

Să nu uităm că în primul rând viaţa în Hristos este dragoste, nu morală! Pilda fiului risipitor lasă mută orice logică. Și întâlnirea lui Hristos cu Maria Magdalena... Și...

V.D.: Aveţi mulţi prieteni?

H.F.: Da, am prieteni şi îmi place să vorbesc despre prietenie, despre iubire, ca unul care am gustat din ele pe toate faţetele. Există prietenii şi prietenii, cunoştinţe, întâlniri ocazionale. Prietenii cu greutate cred că sunt puţini în viaţa fiecăruia. Genul acela de om pe care să-l poţi trezi şi la 2 noaptea fără să se ciufulească. Cele mai bune lucruri în viață sunt gratis:

familia, amintirile, iubirea, zâmbetul, îmbrățișarea, sărutările, somnul, râsul, prietenii. În sufletul meu fiecare om care a trecut a lăsat câte ceva. De la fiecare om învăţ lucruri noi. Se intră ușor în inima mea și se iese greu de acolo. Prietenia este o mare taină. Ne facem prieteni în diferite moduri, din diferite motive. Dar ca să dureze trebuie doar să accepţi pe celălalt aşa cum este. Uneori prietenii ne găsesc şi, oricât am încerca să-i alungăm, ei pătrund în viaţa noastră, iar până la urmă ne dăm seama câtă nevoie avem de ei. Şi când se termină, nu contează ce îţi ia cineva când pleacă din viaţa ta, ci ceea ce ţi-a dăruit cât a fost acolo. Iubirea rămâne cu tine, chiar dacă cel iubit pleacă. A ţine pe cineva de mână este mai important decât a-i spune toate cuvintele frumoase din lume. Ne căutăm pe noi în cărţi, în oameni, în rugăciuni, în dorinţe, în pretenţii, în cereri. Sunt cel ce întreabă, cel ce cheamă, cel ce caută... Mai bun, mai inteligent, mai puternic. Dumnezeu iubeşte vasele slabe pentru că acolo îşi arată mărinimia, minunea, iubirea. Iubirea se retrage şi revine în gesturi de mare delicateţe. Să respectăm libertatea celuilalt. Suferim pentru asta, dar, omule, nu cerşi ceea ce nu există.

Viaţa îţi poate lua totul, dar nu îţi poate lua Speranţa. Nimănui să nu-i dai voie să îţi spună că nu poţi. Poţi totul! Priveşte Sus. Doamne priveşte ca un Tată spre tine. Privirea Domnului este cea care

contează în viaţă. Contemplă o icoană şi vei găsi răspunsul tău, Acolo, în acea privire. Şi în tine.

Era un bătrânel care odată a întrebat un tânăr:

- Tu știi ce înseamnă prietenia?

- Depinde de situație.

- Vezi domnul acela care stă la masă? El este prietenul meu cel mai bun. Ne-am născut în 1939 și am crescut împreună. Am cumpărat amândoi o bucată de pământ și în fiecare zi venea în acest bar, beam o bere și citeam ziarul. De fapt, el îmi citea ziarul pentru că eu nu știu să citesc. Eram mereu împreună. În 1988 ne-am certat, ne-am bătut. De atunci nu am mai vorbit, nici măcar nu ne-am mai salutat. Dar, în ciuda faptelor întâmplate, în fiecare zi venim amândoi aici, la aceeași oră. Ne vedem în fiecare zi, nu ne salutăm și ne așezăm la mese diferite. Amândoi luăm o bere. În fiecare zi ia ziarul și citește știrile cu voce tare. Lumea crede că e nebun, dar o face pentru mine… din 1988!

Aşadar, Doamne, fă cu mine ceea ce fac eu cu alții!

V.D.:Ce ne puteţi spune despre iertare?

H.F.: Viața fiecăruia este o rugăciune. Primul loc de întâlnire cu Dumnezeu este altarul din inimă. Fiecare avem felul nostru de a ucide. Când te uiţi urât şi celălalt nu mai mişcă sau nu mai respiră, este paralizat cu veninul tău: prima formă de ucidere

organică. Iertarea este un act intim şi tainic între mine şi Dumnezeu, unde raţiunea nu are loc între noi. Cu Doamne mă întâlnesc acolo unde inima mea vorbeşte cu inima Domnului, fără cuvinte. Este nevoie să renunţăm la nevoia de a pedepsi pe cei care te-au rănit sau umilit. Dorinţa de răzbunare este o nevoie întunecată care ne ţine legaţi de trecut, un cimitir psihic şi sufletesc unde sunt doar oase goale, fără viaţă. Acolo sunt morminte văruite ce ne ademenesc să ne rănim. Abandonăm ataşamentele faţă de cum ar fi trebui să-mi vorbești, să mă privești, să mă atingi, să … şi procesul de vindecare începe când alegem să ne ridicăm de la podea şi să spunem „gata cu suferinţa, vreau să mă bucur de viaţă şi să trăiesc în prezent"! Acum cad liber în braţele lui Doamne și mă dăruiesc. Definitiv! Doamne, fie voia Ta! Este catalizatorul care ne armonizează.

Am iubit astăzi, am iertat astăzi? Drumul dragostei nu are capăt.

V.D.: Ce aţi schimba în România?

H.F.: M-aș schimba pe mine în primul rând. Aş logodi mintea cu inima. Mentalitatea balcanică are nevoie de schimbare. România e o țară frumoasă, plină de valori, de cultură. Motivul pentru care celor mai mulţi oameni le este greu să fie fericiţi, este credinţa socială că trecutul a fost mai bun decât a fost în realitate, că prezentul este mai rău decât este cu

adevărat, iar viitorul le va rezolva pe toate. Cine ne ţine la podea: ura, neiertarea, îndoiala, frica, nedreptatea? Cine strigă mai tare, cine tace mai mult? Oamenii nu sunt făcuţi după şabloane. Oamenii râd în faţă, dar plâng pe la spate. Avem nevoie să atingem inimile. Dacă tu nu te poţi înţelege şi accepta, nici ceilalţi nu o vor face. Există un „acolo" unde nu poţi să umbli? Pădure de vorbe... Apropo de asta: Se spune că un pădurar tăia din greu lemne în pădure. Un prieten îl vede şi îl întreabă:

- Merge greu?

Iritat, pădurarul îi răspunde:

- Păi nu vezi? De câteva ore tai în continuu!

Prietenul îi răspunde:

- De ce nu încerci să îţi ascuți puţin fierăstrăul? Sunt sigur că îţi va merge mai rapid!

La care pădurarul îi răspunde grăbit:

- Nu am timp. Trebuie să tai lemnele!

V.D.: Aţi fi dorit să plecaţi din România, dacă nu alegeaţi monahismul?

H.F.: Creierul uman e fascinant: uităm un miros până îl simţim iar, ştergem o voce din memorie până o auzim din nou şi chiar emoţiile care păreau pierdute pentru totdeauna pot fi trezite când revenim în acelaşi loc. Amintirile pot umple prezentul. Aşadar, plecăm ca să avem unde ne întoarce? Nu, nu aș fi plecat

niciodată din România. Nu am vise în valiză. Iubesc foarte mult pământul și duhul acesta, oamenii, căldura de aici. Fiecare loc povestește despre ceva și mustește de viață. Aș fi studiat poate mai mult în străinătate. Ajută mult. Dar nu e niciodată prea târziu pentru nimic. Pe mine experiența din Atena m-a modelat enorm. Cred că este benefic ca tinerii să studieze în alte ţări și să revină în țară pentru a resuscita sistemul, pentru a veni cu viziuni de deasupra, cu ochi de vultur. Și învățământul nostru are punctele lui forte, însă o ieșire în alt spațiu cultural e altceva. Te schimbă, te motivează.

Să nu lăsăm viforul să ne cuprindă sufletele. Miroase viaţa a strămoşi.

Odată, un discipol l-a întrebat pe Confucius cum să facă să fie fericit și senin. Acesta i-a răspuns:

- Ce întrebare ciudată îmi pui! Aceasta e ceva care vine de la sine. Niciun trandafir nu întreabă cum să fie trandafir.

V.D.: Cum vedeţi generaţia de mâine?

H.F: Tinerii de astăzi sunt o generație binecuvântată de Dumnezeu cu multe daruri. Trebuie să pună în practică, să aibă continuitate şi răbdare în domeniul fiecăruia. Să nu fie superficiali şi să aibă puterea să se reorienteze atunci când lucrurile nu se aşază. Antreprenoriatul, coachingul pot fi o provocare solidă, dacă ştim ce vrem de la viaţă şi dacă facem

ceea ce ne dorim noi, nu părinții noștri. Părinții nu trebuie să își trăiască visele prin copii, să proiecteze în ei reușitele sau nereușitele lor. Dacă eu am fost doar asistent medical, copilul meu musai să fie medic. Nu ajută la nimic dacă al nostru copil devine poligonul de rateuri al părinților. Generația de mâine crește în ritmul său.

Să-i vorbim pe copii de bine, să-i lăudăm, nu doar să-i criticăm. Să le vedem calităţile. Povestea un puşti: „Ieri seară am fost foarte bucuros; am ieşit prima dată cu tata în oraş. M-a prezentat prietenilor şi a spus despre mine că sunt un băiat bun. (Dragoş, 7 ani)". Ce bucurie pe capul lui! Cum i-au sclipit ochii de mulţumire!

V.D.: Un cuvânt de despărţire?

H.F.: Tudor Gheorghe spune într-un cântec că *„într-o zi piciorul va rămâne greu, mâna stângace, ochiul sleit, limba scămoasă"*. Uneori suferim de prea mult suflet. Când tristeţile te dor, uită tot şi tâlcul lor. Aşa că râzi când poți, cere-ți iertare când trebuie și lasă în urmă lucrurile pe care nu le poți schimba! Când râzi din toată inima întunericul din tine și din jur dispare. Bucurați-vă de orice, oricând! Viața este o minune, clipă de clipă.

Aș vrea să îi fie cald lui Dumnezeu la mine în inimă!

Iubirea e sfântă, fără sfârșit!

Interviu realizat de Mihaela Rusu, psiholog

M.R.: Mulţumim din suflet pentru răgazul acesta în care dorim să ne lămurim câteva frământări.

H.F.: Cu drag mare. Să fie binecuvântată tihna şi cu folos discuţia!

M.R.: Cum e povestea dumneavoastră cu Doamne, așa cum frumos Îi spuneți?

H.F.: Întâlnirea cu Hristos este o întâlnire care te provoacă. Te cheamă, te invită, te așteaptă. Delicat, sensibil. Mă las dansat de Dumnezeu pe melodia vieții. Uneori sunt ritmuri mai line, alteori ceva mai săltărețe. Privirea Lui nu se poate șterge din inimă. Nu te poți întâlni cu Hristos și acest lucru să nu lase urme…

M-am întâlnit cu Doamne și când radiam de bucurie, dar și când eram la podea și zgâriam mintea cu întrebarea „De ce eu?". Când eram înconjurat de oameni sau când singurătatea devenise tratament. Când aveam burtica goală sau plină. Când era sau nu atingerea Omului frumos. Cu Doamne mă pot întâlni atât în cuvintele din *Psaltire*, din *Ceaslov*, din „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu,*

miluiește-ne pe noi și pe toată lumea Ta", din strigătul sfâșietor al inimii mele şi mai ales în tăcerea din icoană, din candelă, din natură... Orice poate deveni rugăciune, moment de contemplare a Creatorului. Te poţi înălţa şi adânci în taina dumnezeirii în orice clipă. Hristos locuieşte în noi şi cu noi. Dă-ţi voie să simţi, omule! Inima fiecăruia dintre noi este ieslea în care Doamne se naşte mereu... Dar și mormântul Învierii.

Era o întâmplare cu o bunicuță care a intrat în biserică ținându-și nepoțelul de mână. S-a închinat la icoana Maicii Domnului, a îngenuncheat și a început să se roage. Copilul își învârtea privirea de la bunica sa la luminița din candelă care, datorită paharului roșu, se vedea roșie. Și iar se uita la luminiță și iar spre bunica sa.

La un moment dat zise:

- Mamaie, când se face verde plecăm, nu-i așa?

Eu nu aştept în rugăciune să se aprindă beculeţul verde.

M.R.: Puţini ştiu că părintele Hrisostom Filipescu a fost la început un mic poet, mărturie fiind trei volume de versuri scrise la începuturile vieţuirii monahale („În marea de cuvinte", „Brodez iubire", „Popas prin suflet"). Povestiţi-ne despre acea perioadă.

H.F.: Ale tinereţii valuri. Aş îndrăzni să afirm că a fost mai mult o joacă de adolescent. Nu eram nici

poet, nici teolog, ci eram un june în permanente căutări. Dacă stau bine să mă gândesc, cuceream fetele cu poezii de dragoste prin anii de seminar. Acele versuri atingeau *altfel* inimile. Eram un visător. Scriam poezii, pictam, cântam. Cineva m-a încurajat să scriu, lucru care mi se părea foarte interesant la vremea aceea. Credeam că sunt grozav, dar am înţeles mai târziu că nu am „inventat" eu roata. Apoi, altcineva m-a îndemnat să folosesc condeiul pentru folosul Bisericii şi să mă îndrept spre cronici. Şi aşa am ajuns cu scrisul în sfera duhovnicească, apoi istorică şi, în cele din urmă, motivaţională. Probabil a fost o evoluţie, în felul ei. Au fost oameni providențiali în viața mea care mi-au oferit din preaplinul inimii lor...

M.R.: Dar şi acum scrisul dumneavoastră atinge inimile altfel, într-un fel unic. Volumul dumneavoastră „Puţine cuvinte, multă iubire" este în primele patru cărţi în clasamentul celor mai vândute cărţi din ţară în anul 2014.

H.F.: Chiar aşa?

M.R.: Da!

H.F.: Slavă Ţie, Doamne! Să fie binecuvântat! Eu doar înmulţesc un talent care nu este al meu şi de care voi da seamă, peste puţin timp, în faţa lui Dumnezeu. Nu mă încântă clasamentele şi sondajele acestea, ci vibraţiile inimii. Dacă o pagină a subţiat un

mod de a gândi, a atins o coardă sensibilă a inimii, a schimbat o viaţă de om care a înţeles că viaţa este un dar, ce merită trăită indiferent de ce cutremure vin asupra ta, atunci cărțile și-au atins scopul. Dacă acel suflet a înțeles că nu e nevoie să te duci în întuneric, ci că totul se poate repara cu răbdare și nădejde, deoarece viaţa este o luptă cu mai multe bătălii, atunci e bine. Unele meciuri le pierdem, altele le câştigăm, dar verdictul-cunună se dă la final. Şi până la buza mormântului cădem şi ne ridicăm. Important e, atunci când vine moartea, să ne găsească în ridicare și nu în cădere. Să fim în brațele lui Doamne! Oricât ne-am murdări, există „detergent", există vindecare, există iertare şi binecuvântare! Niciodată să nu deznădăjduiţi! Nu e voie! Dumnezeu glăsuieşte în orice clipă în limba iubirii.

Venirile sunt mai importante decât plecările. Suntem născuţi unici. Experienţele ne modelează şi ne schimbă. Un om care nu își face rău sieși, nu face rău nici altora. Unul care se rănește pe sine este periculos pentru toți, pentru că poate lovi pe oricine. Când tu ești bucuros, toți ceilalți sunt bucuroși. Dacă tu ești trist, vei îmbrăca pe cei din jurul tău în tristețe.

M.R.: Pe lângă studiile teologice aveţi studii şi formări şi în psihologie. Putem vorbi despre o psihoterapie ortodoxă în mediul românesc din care

faceţi parte, mărturie fiind prezenţa dumneavoastră în mediul on-line, în mediul publicistic şi mai ales în istorisirile celor care pleacă „altfel” de la o întâlnire cu dumneavoastră. Este secolul XXI o epocă a psihologiei?

H.F.: Spuneţi cuvinte mult prea mari pentru mine. Eu sunt doar o rotiţă în mecanismul ceasului. Nu e nimic al meu personal. Nu am niciun merit. Sunt un simplu canal de comunicare prin care Dumnezeu lucrează aşa cum socoteşte că este de folos pentru fiecare. Există oameni cu mult mai multă experienţă. Am cunoştinţă despre *Asociaţia de Psihologie Patristică* (PRAXIS), *Asociaţia Psihologilor şi Psihoterapeuţilor Creştini Ortodocşi din România* (APPCOR), unde, într-o perspectivă interdisciplinară, se pun bazele unei noi direcţii de abordare în ceea ce priveşte problematica psihismului sufletului uman. Există diferite centre de consiliere în jurul Bisericii. În Grecia sau Rusia există o mare deschidere a Bisericii spre psihologie. Sunt ierarhi, arhimandriţi, preoţi, diaconi, monahi cu astfel de preocupări în lumina lui Hristos şi unii dintre ei chiar practică în cabinete. Poţi *pescui* un suflet rătăcit în cabinet pe care mai apoi să-l aduci în Biserică… Am întâlnit cazuri…

În schimb pot spune doar că sunt pasionat de psihologie clinică, psihoterapie, de profunzimile ființei umane. Formarea complementară m-a învăţat abordarea teoretică a unor concepte și terapii, dar mai

ales organizarea și structurarea procesului terapeutic. Socot că este absolut necesar pentru un absolvent de psihologie, care vrea să practice în domeniul său de specialitate, să urmeze și o formare complementară a unui program acreditat pentru a-și însuși anumite deprinderi profesionale practice. Temele care mi-au atras atenția au fost: bolile psihosomatice în dinamica sistemului familial; copilul şi lucrul cu copiii în terapia de familie; alcoolismul, dependenţa de droguri; terapia sistemică în familii cu persoane cu boli incurabile, invalide sau cu handicap; adolescenţa şi adolescenţii în terapia de familie şi cuplu; doliul, pierderea, abandonul; divorţul în abordarea sistemică etc.

Psihoterapia sistemică de cuplu și de familie m-a învățat o mulțime de lucruri utile. Între adulți și copii este o mare diferență: copilul crede foarte mult că totul e posibil, iar adultul este convins că aproape totul e imposibil. De la formatori am înțeles că gândurile pe care le accept, cred şi cultiv sunt ca o coroană ce-mi înconjoară capul. Şi că aceasta coroană poate fi de spini sau de diamante, în funcţie de gândurile în care aleg să cred.

Nu aş putea despărţi psihologia de teologie. Ele merg mână în mână. În occidentul secularizat putem vorbi despre o avalanşă de terapii complementare, de o înmulţire a cabinetelor de consiliere şi de psihologie. Aşa cum fiecare familie are un medic de familie, s-a

ajuns să aibă fiecare psihologul său, unde merge săptămânal sau mai rar, de la caz la caz. Povestesc terapeutului ce au mai făcut peste săptămână, ce îi apasă, primesc teme pentru acasă, exerciţii de dezvoltare personală, tehnici de autocunoaștere etc. Pentru că nu există noţiunea de duhovnic. Dar sunt şi chestiuni unde este nevoie de prezenţa de specialitate a unui psiholog pentru a efectua manevre de resuscitare emoţională pe care un părinte nu le stăpâneşte întotdeauna. Nădăjduiesc ca cele două domenii - teologia şi psihologia -, să se îmbrăţişeze armonios pentru ajutorarea semenilor şi pentru dezvoltarea umană în răspândirea iubirii. Eu am o echipă de specialişti (psihiatru, psiholog, psihoterapeut etc.) cu care colaborez atunci când mă simt depăşit de patologie sau nu ţine de competenţa mea acea rezolvare. Este un act de onestitate profesională să ştii până unde te poţi duce cu cineva pe drumul spre vindecare. Şi este o colaborare reciprocă rodnică de ceva timp, din darul lui Dumnezeu!

M.R.: Se vorbește tot mai mult despre dependenţe... Şi fel de fel de boli care apar.

H.F.: Există fel de fel de dependenţe, de la cele mai clasice (droguri, alcool, pornografie, jocuri, internet, pastile etc.), până la cele mai subtile (dulciuri, oameni, cumpărături etc.).

Ştim bine cum funcţionează programul de dependenţă în creier, unde dopamina, neurotransmiţătorul responsabil cu senzaţia de plăcere, descarcă în corp o anumită chimie. Sevrajul, manifestat prin iritabilitate, frustrare sau senzaţie de rău, face ca omul să nu trăiască până la capăt durerea. Dependenţa este o formă de anestezie a unui suflet rănit de sine, de oameni sau de evenimente. În general, oamenii care sunt în programe de dependență sunt oameni care pe interior se simt singuri, indiferent câți oameni sunt prezenți fizic în jurul lor. Nu poți să te simți singur, dacă îl ai pe Doamne aproape. A fi împreună cu El înseamnă a fi veșnic.

Contează nu ce nu vreau să mai fac, ci ceea ce vreau să fac de acum! Tot ceea ce se face să se facă din iubire. Așa cum Dumnezeu nu dă doar pe jumătate, la fel și noi să nu dăruim atenție, iubire și răbdare cu jumătate de măsură. Dependența este un clopot emoțional care bate. Este un S.O.S. al sufletului care nu este lăsat să ceară ajutor. Ascultați acea toacă, sau clopot interior al celuilalt și acolo lăsaţi-vă mintea şi inima să întâlnească …

Schimbarea începe acum. Nu doar toate gândurile, dar şi toate cuvintele ne influenţează viaţa şi sănătatea. Unele creează boli. Tendinţa de a critica poate conduce la artrită, mânia la infecţii, resentimentele la tumori şi cancer etc. Celulele de la

diferite organe se regenerează în ritmuri diferite: celulele ficatului au nevoie de şase săptămâni, cele ale pielii de patru săptămâni, ale stomacului de patru zile, ale ochilor două zile. Dacă nu ne oprim singuri din malaxorul stresului, o va face corpul în locul nostru. Şi astfel apar bolile. E nevoie să ne dezbrăcăm de patologia trecutului.

Învingem bolile atunci când iubirea este mai mare decât egoismul și când iertăm la fel de repede ca atunci când ne cerem scuze. Perdea de lacrimi la fereastra sufletului sau a minții...

M.R.: Ce ne puteţi spune despre pierderi?

H.F.: Viața îți poate lua totul, dar nu îți poate lua Speranța. Nu e nevoie să ne întoarcem în Valea Plângerii (trecut) ca să ne bucurăm de prezent. Viaţa devine ceea ce gândeşti. Ea se cuvine să fie experimentată în Duhul Sfânt. Mintea noastră poate influenţa materia. Oamenii de ştiinţă aduc dovezi pentru asta. Gândurile au o putere foarte mare asupra a tot ce ne înconjoară.

Bucuria interioară schimbă realitatea exterioară. Să nu mai fim victime! Să nu ne mai plângem din orice! Nu există niciun motiv pentru ca să nu iubeşti, indiferent ce sau pe cine ai pierdut. E drept că abia când nu mai ai pe cineva sau ceva îi simți lipsa. Dar suferinţa ne renaşte lăuntric la un alt nivel.

Când sunt multe pierderi în viaţă sunt şi multe lecţii neînvăţate. De la milostenie până la cele mai fine îndemnuri de acceptare. Constantin Noica spune: „Am văzut ceva neaşteptat: un om milos care mulţumea cerşetorului pentru că-i primise dania. În fond, avea dreptate s-o facă. Fiindcă binefăcătorul există prin cel care primeşte. Cât de recunoscător trebuie să fie medicul bolnavului pe care l-a vindecat! Nu se ştie cine dă şi cine primeşte!"

Ce pierdem într-o parte, dobândim în alta. Se închide o fereastră, se deschide o uşă. Mereu apar noi soluţii, oportunităţi, şanse. Nimănui să nu-i dai voie să îți spună că nu poți. Poți Totul! Privește Sus, Doamne zâmbeşte ca un Tată spre tine. Privirea Domnului este ceea ce contează în viaţă, ea nu înşală! Contemplă o icoană şi vei găsi răspunsul tău Acolo, în acea privire... Şi în tine! Dacă ești tu însuți, fără măști, ești frumos!

M.R.: Cum vedeţi dialogul dintre părinţi şi copii?

H.F: Copilul dă credit oricui. Oferă un cec în alb. Copiii ştiu mult mai multe decât îşi imaginează părinţii lor că ştiu. Iar dacă nu le oferim răspunsuri autentice la căutările lor, oricum le vor găsi în altă parte, însă aceia nu le vor dărui şi dragostea. E nevoie să fim şi prietenii copiilor, nu doar părinţii lor.

Se spune că un băieţel stătea de vorbă cu bunica lui:

- Bunică, îmi poţi spune cum am venit eu pe lume?

- Păi într-o zi barza te-a adus mamei tale.

- Şi mama cum a venit?

- Părinţii au cules-o din grădină, dintre flori.

- Dar tu, bunică?

- Pe mine m-au cumpărat părinţii de la piaţă.

Mergând în cameră, băiatul îşi notează în carneţelul lui cu impresii: „De trei generaţii, în familia noastră nu au mai fost naşteri normale”…

Știați că 98% dintre mame și 90% dintre tați își îmbrățișează zilnic copiii cu vârste mai mici de doi ani? Doar 70% dintre mamele și 50% dintre tații copiilor de 10-11 ani mai fac acest gest zilnic. Ce am putea spune despre adolescenți sau maturi?

Tu, omule, ți-ai îmbrățișat copilul astăzi?

M.R.: Un cuvânt de încheiere?

H.F.: Uneori când mai fac gafe îmi spun: Hrisostom, ai avut o șansă extraordinară să taci! Ai ratat-o, dar se dau restanţe până iei notă de trecere la Doamne. Uneori e nevoie să cobori în cele mai întunecate adâncuri ale fiinţei umane, căutând, căutându-te. Aşteptând, aşteptându-te. Iertând, iertându-te. Şi un firicel de lumină este de ajuns ca întunericul să nu mai fie întuneric.

E important să știi să te oprești singur și să te protejezi din relațiile abuzive. Am întâlnit oameni care ar da orice pentru o clipă autentică de iubire, pentru o îmbrăţişare, pentru un sărut curat, pentru o mângâiere, pentru o clipă de atenţie... Oamenii au nevoie de iubire şi de sens acum mai mult ca niciodată! Iubirea e sfântă, fără sfârşit! Să purtăm Împărăţia lui Dumnezeu în noi şi să o răspândim în lume. Credința nu este despre definiții, ci despre descoperirea tainei persoanei. Să dobândim dragostea!

Când moare omul, de a fost trupul fără păcat, sufletul îl sărută de sus până jos şi zice: trupule, floare, cum m-ai purtat tu pe mine şi m-ai păzit! Nicio clipă, nicio oră, nicio zi nu se va mai repeta. Bucuraţi-vă de fiecare moment alături de cei dragi, poate fi ultima dată... Aceasta este minunea de a fi viu!

„Îți mulțumesc, Doamne, că Te-ai gândit să fiu și eu!”

Interviu realizat de Magda Câmpeanu,
blogger, jurnalist

M.C.: Ce reprezintă data de 11 august 2007 pentru dumneavoastră?

H.F.: Pe data de 11 august 2007 Dumnezeu mi-a sărutat sufletul într-un mod care nu poate fi nicicând uitat. Este momentul în care sufletul meu a făcut cununie cu Hristos pentru veșnicie. Monahul este cel care cu ochii zâmbește, dar cu sufletul suspină pentru durerile lumii. Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-ne pe noi și pe toată lumea Ta!

M.C.: Ce v-a îndemnat să mergeți la mănăstire?

H.F.: Viața este o călătorie spre nemurire. Dintre toate stelele eu am ales doar una care îmi luminează întunericul existențial. Opțiunea mea este un act de iubire. În felul acesta am mulțumit Domnului pentru darul vieții… Așa am știut eu să mulțumesc, prin Iubire. Mănăstirea șlefuiește precum o apă colțurile ascuțite ale pietrelor interioare și le rotunjește, le face fine. Este o poveste de iubire spusă cu *altfel* de rostire.

M.C.: Care sunt lucrurile care vă bucură?

H.F.: În toate lucrurile este nevoie de măsură, de dreaptă socoteală. Sunt un om al bucuriei, al zâmbetului. Mă bucură lucrurile firești, mărunte, simple. O plimbare în pădure, o carte bună, o întâlnire cu Omul, copilul care se joacă frumos, bătrânul care zâmbește cald, cățelul plin de bucurie, pisica leneșă care toarce a tihnă, toate pot deveni adevărate porții de sărbătoare pentru suflet și minte. Desaga cu bucurii este în inima fiecăruia. Dumnezeu nu are nevoie de oameni încruntați și veșnic nemulțumiți.

Dincolo de momentele mele de povestit cu Dumnezeu, mă bucură mult scrisul, mă împlinește. Am cochetat și cu pictura, cu fotografia. Mă mângâie artele într-un fel aparte. Aștern gânduri, mă joc cu rimele sau cu versul alb. Îmi ascult glasul interior și scriu cu colțul inimii. Adeseori mă simt doar un scrib...

M.C.: Care a fost cel mai important sfat primit vreodată?

H.F.: Am primit multe sfaturi și primesc în continuare. Până la buza mormântului învățăm. Mă plec cu recunoștință tuturor celor care mi-au așezat un cuvânt, un gând în inimă. De la fiecare om care îmi apare pe Cale am ceva de învățat. Nimic și nimeni nu este întâmplător în viața noastră. Fiecare dintre noi reprezintă un dar pentru ceilalți.

Trei sfaturi îmi sunt dragi: „Cine se pregăteşte este deja!", „Să caut mereu lumina din viața oamenilor" și „Hai să vorbim ceasuri întregi despre tăcere!".

M.C.: Care credeți că este rolul nostru în lume?

H.F.: Să învățăm să iubim, să iertăm, să ne bucurăm de minunea vieții. Suntem aici într-o continuă lecție și poveste de iubire. De când ne naștem pornim în căutarea iubirii. Cădem, ne ridicăm, rănim, suntem răniți, ne umflăm, ne dezumflăm. Când în sfârșit am învățat să iubim curat, Doamne ne ia la El pentru ca nimeni și nimic să nu mai murdărească acea iubire. Iartă, iubește, binecuvântează, ești o minune! Bucură-te, suflete! Această clipă nu se mai întoarce niciodată! Viaţa pe care o trăim este rugăciunea pe care o oferim lui Dumnezeu.

M.C.: Ce importanță are Sfânta Liturghie în viața creștinului?

H.F.: Liturghia este centrul vieții creștine. *Axis mundi*. Din potir luăm putere, har, iubire și iertare. Unindu-ne cu Hristos reușim, din darul lui Dumnezeu, să gustăm bucuria comuniunii. Avem nevoie de Liturghie, de a ne uni cu Hristos. Euharistia (mulțumirea) nu este premiul I cu coroniță pentru sfințișori, ci medicament pentru suflet și mai mult de atât. Iau „pastila", Doamne, să vindece Hristos în mine

ceea ce omul nu poate vindeca şi totodată să reuşesc să iau har şi putere în lupta cu păcatul. Cad, mă ridic. Important este să nu dezertez, să nu divorţez de Hristos. Smerită cugetare. Hristos nu numără căderile, ci ridicările omului! Nu o să întrebe de ce am căzut, că ştie, ci de ce nu ne-am ridicat, de ce am crezut că nu ne poate ierta, iubi, îmbrăţişa?! Nu putem noi greşi cât poate Dumnezeu ierta! Dar să fie „stare de întoarcere" a fiului risipitor către Tatăl Ceresc. Unire cu Hristos Euharistic.

M.C.: Ce locuri din România vă bucură și de ce?

H.F.: Fiecare loc din România are specificul, farmecul și frumusețea sa. Îmi plac tradițiile românești, portul. Am chiar o ie care îmi este foarte dragă. Mă bucură locurile care au parfum românesc autentic și oamenii care nu pun privirea în pământ când spun că sunt români! Sunt zone pe care le-am vizitat și locuri în care încă nu am ajuns, dar pe care le am în suflet cu aleasă prețuire. Așa că nu o să vă indic un loc anume, ci vă spun vorba bătrânească dulce și plină de adevăr că *omul sfințește locul, nu locul pe om*. Fă Rai din ce ai!

M.C.: Ce are de învățat un frate de mănăstire?

H.F.: Să nu îl cântărească pe Dumnezeu și să se păzească de judecată. Ai văzut un episod din viața

unui om, nu ai văzut toată viața lui și nu știi ce se ascunde în spatele acelei „dureri”. Îngerii nu vorbesc de rău pe alți îngeri.

M.C.: Cum ne putem păzi mintea de gânduri nepotrivite?

H.F.: Mutând gândul, dând volumul la minimum, schimbând ritmul. Depinde, sunt fel de fel de metode, fiecare găseşte ritmul său potrivit. Ceea ce e folositor pentru cineva, poate fi povară pentru altul. Rugăciunea curăță mintea și inima.

În formarea mea profesională am învățat că sunt momente în viață când e nevoie să lăsăm să curgă gândul fără să ne îndulcim cu el. Și fără să ne învinovățim. Sunt oameni care au adevărate tulburări psihice în urma unui mic gând de care se învinovățesc mai mult decât e nevoie. Sunt gânduri și gânduri. Tocmai de aceea e nevoie să nu lovim în noi cu bice pentru orice pornire. Observăm și corectăm ce este de corectat, iar ce este pentru smerenie acceptăm, nu ne împotrivim voii lui Dumnezeu. Învăţăm lecţia şi mergem mai departe. Să nu bruscăm! Cum trece o barcă pe apă şi eu o privesc, dar nu intru în ea, tot la fel și gândul. Eu aleg în ce barcă (gând) stau. Mintea este o apă, bărcile sunt gândurile, iar noi observatori de pe mal. Fiți blânzi cu gândurile! Ele trec dacă le dați pace și nu le dați valoare.

M.C.: Cum se poate mântui omul în lume?

H.F.: Omul este o taină, un unicat. Alergăm 24 din 24 de ore cu fel de fel de motive în spate. Pe drumul vieții se mai parchează, ne mai întoarcem la izvoare să ne adăpăm sufletele însetate. Tendința omului contemporan este de a se anestezia la tot pasul. Nu mai vrea să asculte tăcerea, nu își mai oferă momente de regăsire interioară, nu își mai ascultă glasul conștiinței. Pornește mereu ceva în fundal să uite, să nu audă strigătul interior. Adeseori are de toate și totuși nu are pace, nu are liniște. Le-a bifat pe toate și încă geme. Sufletului îi este foame și sete de Dumnezeu și omul nu aude, nu simte. Gândul meu pe care îl așez la inima omului este de a asculta glasul interior, ce vrea Dumnezeu să îmi spună prin durerea, întâmplarea, omul acela. Apoi de a antrena mintea să vadă mereu ceea ce are, nu ceea ce îi lipsește pentru că altfel intră într-un labirint al minții de unde se rănește trăind mereu prin comparații. Fiecare este exact acolo unde trebuie să fie, are cât poate duce și îi este de folos și nimic nu este întâmplător în viața noastră! Dacă nu ne amăgim, nu ne poate dezamăgi nimic.

Omul se mântuiește în lume - la fel ca și cel din mănăstire -, prin întâlniri dese cu Dumnezeu și cu omul în care se odihnește chipul lui Dumnezeu. Un părinte duhovnic care ne oferă nu numai dezlegare de

păcate, ci și sfat, îndrumare, rugăciune, suport emoţional, poate reprezenta un început. Bucurând, iertând, iubind pe cel de lângă mine l-am bucurat pe Dumnezeu. Oamenii au nevoie de dovezi că sunt iubiți. Să nu ne bârfim mai mult decât ne rugăm. Nu cumva avem tot ce ne trebuie ca să fim fericiți?

M.C.: Cum ne putem reîntoarce la Hristos?

H.F.: Este foarte important să plecăm în această călătorie de la gândul curat că Dumnezeu nu este un contabil, un tiran, un aspru judecător care pedepsește și împarte dreptatea. Dumnezeu este iubirea care topește tot întunericul lăuntric, aduce pace, bucurie și lumină, dar mai ales nu refuză nimănui nimic. Hristos invită la iubire deoarece judecata lui Dumnezeu este total diferită de judecata oamenilor.

Printr-un suspin al inimii ne putem întoarce către Doamne. Sunt oameni grăbiți și Dumnezeu intervine și îi învață să se oprească și să mai tragă aer în piept. Să vadă de unde vin și încotro se îndreaptă, să se observe, fără să se judece. Este necesar să facem loc lui Dumnezeu în viața noastră. Prin harul lui Dumnezeu suntem ceea ce suntem fiecare. Așa că este nevoie să chemăm pe Doamne în ceea ce suntem fiecare. Nu avem nevoie de haine de gală, de sărbători, de lucruri amețitoare pentru a ne întâlni cu Hristos. Să iertăm, să iubim și să mulțumim pentru

orice problemă! Rușinea și critica nu schimbă pe nimeni, lumea are nevoie de dragoste.

M.C.: Ce îi spuneți Bunului Dumnezeu atunci când vorbiți cu EL?

H.F.: Îi mulțumesc pentru toate pe care le știu și nu le știu şi pentru tot ce mi se va mai îngădui să cunosc şi să bucur. Nu îi cer nimic pentru că știe El de ce am nevoie, nu trebuie să-L învăț eu ce și cum. Mă las dansat pe melodia vieții. Doamne, fie voia Ta! Îți mulțumesc, Doamne, că Te-ai gândit să fiu și eu! Când privești spre Hristos se găsesc soluții în orice.

M.C.: Vă mulțumesc!

H.F.: Mulțumesc pentru dragoste și vă doresc multă bucurie!

„Omul are nevoie să fie atins atât de gingaș cu dragoste!”

Interviu realizat
de Andrei Pătrâncă, medic psihiatru

A.P.: Părinte, suntem onorați de faptul că ați răspuns pozitiv invitației noastre de a discuta despre frăția voastră, despre tineri și problemele lor.

H.F.: Eu sunt onorat de bucuria comuniunii. Aproape sau departe este doar un detaliu al minții, în esență suntem cu toții în brațele lui Doamne, într-o formă sau alta. Nimic nu se întâmplă fără îngăduința lui Dumnezeu. În Biserică nu suntem copii, adulți, bătrâni, ci suntem cu toții tineri de diferite vârste. Poți avea 20 de ani și să te simți ca la 60 de ani. Experiențele, greutățile, necazurile, suspinele vieții te fac să te simți obosit. Și poți avea 55 de ani și să te simți ca la 18 ani, ba chiar să faci și trăsnăi, tumbe, acrobaţii specifice tinerilor. Mereu proaspăt. Vârsta este doar o cifră, un ambalaj. Interiorul este același. Oamenii cu lumina aprinsă sunt oameni sănătoşi, nemărginiţi.

Fiecare generație a avut provocările ei. Plusuri și minusuri. Și nu înseamnă nimic! Tinerii au

frământări, au nevoie de modele, de iubire și de sens. Să știe de unde vin și încotro se duc. Să nu fie singuri pe Cale, să fie ascultați. Au multe de oferit! Generațiile care vin sunt generații care împletesc armonios inteligența cu sentimentele, adică putem vorbi despre inteligență emoțională.

A.P.: Spuneți-ne, pentru început, câte ceva despre dvs. - locul nașterii, studii, vocația pastorală.

H.F.: Sunt un om obişnuit, firesc; un condei în mâinile lui Dumnezeu. Sunt o virgulă în propoziția vieții și las pe Doamne să pună punct sau semnul exclamării. M-am născut pe pământul binecuvântat al Moldovei, într-o familie obișnuită din Vaslui. Am urmat școala generală în Bârlad, apoi cursurile liceale, universitare și postuniversitare în Iași, unde am și rămas într-o formă sau alta. Îmi este foarte drag să studiez în ritmul meu. Am crescut aproape de Biserică și am avut oameni providențiali pe Cale, prin care Dumnezeu a lucrat minunat. Când eram mic mă jucam de-a doctorul, de-a profesorul, de-a preotul. Într-o formă sau alta am înțeles mai târziu vocația. Încă mai lucrez la asta. După ce am viețuit la Mănăstirea Secu 6 ani, unde am avut mai multe ascultări (am avut grijă de multiubitul părinte Teofil Tarţa, apoi la stăreţie, ghid, bibliotecar etc.), din august 2011 sunt în ascultare la Schitul Ţibucani din județul Neamț, așezământ

monahal ce aparține de Mănăstirea Secu și care a fost înființat de ucenicii Sfântului Paisie Velicikovski. Mâine, Dumnezeu ştie ce o să mai fie, momentan mă bucur de prezent.

Referitor la formare, încă mai învăț la școala vieții. Aici se dau restanțe până se iau note de trecere. În ochii lui Doamne suntem cu toții de 10. Dumnezeu nu ne iubește după nota din carnet, din diplome sau după alte criterii ale lumii acesteia. Care părinte nu își iubește copilul după nota din inima sa?! Dacă cineva a picat pe un subiect, nu înseamnă că e mai înțelept decât cineva care a avut un alt subiect. Notele sunt ca o ruletă rusească. Nu reflectă nimic. Aptitudinile sunt cele care fac „diferența", nu cartoanele. Trăim într-o perioadă în care nivelul de studii şi de competenţe a scăzut mult. Oricine poate avea oricând o diplomă de licenţă şi nu numai. Nu mai putem vorbi despre intelectualii de altădată, la nivelul de odinioară. De aceea, se ridică ştacheta spre masterate, doctorate, ca să se separe calitatea de cantitate. Este mult de discutat pe subiectul acesta. Aşadar, avem nevoie și de experiențe personale, nu numai de informații.

A.P.: Am observat, din postările dvs. o aplecare aparte spre problemele de ordin psihologic, o abordare a omului și altfel decât dintr-o paradigmă confesională. Cum se împacă spiritualitatea pe care o trăiți cu psihologia?

H.F.: Așa este. Mă preocupă aceste lucruri și aprofundez latura aceasta de psihologie și psihoterapie adaptată nevoilor pastoral-misionare din Biserică, din societate. Sunt instrumente de lucru foarte utile în spațiul psihologiei. Se vorbește în ultimul timp de psihoterapie ortodoxă. Se împacă foarte bine. Depinde de noi cu ce alegem să lucrăm. Când există o infecție în trup poți folosi calmante, analgezice sau poți folosi antibiotice alături de probiotice. Dar când e vorba de boala din suflet?! Toate sunt dăruite omului de către Dumnezeu. Nu sunt marțieni nici într-o parte, nici în alta. Există în ultimii ani un dialog foarte dinamic între știință și religie, cu multe puncte de întâlnire. Nu putem fi ignoranți. Sfinții Părinți din primele veacuri creștine studiau științele vremii și își conturau o cultură bogată, luând, ca albinele, doar nectarul din fiecare floare. Mierea cognitivă sau emoțională o fabrică fiecare în stupul său cu ceea ce culege. Oricum ar fi, toate au ca drum de plecare și de revenire în Hristos!

A.P.: Una dintre obiecțiile pe care psihologia le aduce credinței creștine este accentul pus de către creștinism pe „lepădarea de sine". Conceptul este adesea puțin înțeles, dar, scos din context, generează multe abuzuri și nenumărate probleme psihice. Părinții Bisericii și chiar teologici moderni în gândire, precum

Anselm Grun, susțin, din contră, faptul că anihilarea eului este actul care mă îndepărtează de Dumnezeu. Dedicarea înseamnă să mă am pe mine și să mă supun voluntar lui Dumnezeu, abandonul de sine înseamnă să nu mă am pe mine, dar să pretind că sunt consacrat spiritual: „Pentru a-L putea întâlni pe Dumnezeu trebuie, înainte de toate, să mă întâlnesc pe mine însumi, trebuie să fiu conștient de mine însumi". („Rugăciunea ca întâlnire", editura „Serafica", pag. 8, Anselm Grun). Are pentru Dumnezeu eul nostru vreo valoare, din perspectiva dvs., sau El chiar dorește „negarea" și „moartea noastră lăuntrică"?

H.F.: Frumoasă perspectiva aceasta a părintelui benedictin Anselm Grun. Are lucrări abordabile. Tocmai de aceea avem nevoie de îndrumători pentru a nu genera abuzuri sau probleme psihice. Sunt atent în ultimul timp la dependenţele şi co-dependenţele emoţionale. Părintele duhovnic nu trebuie să devină tatăl pe care nu l-am avut, proiecţia soţului sau alte minunăţii. Am întâlnit cazul cuiva care, pentru a face o fotografie, avea nevoie de binecuvântarea duhovnicului. Este prea mult şi nu este sănătos nici fizic, nici spiritual. Dreapta socoteală, calea de mijloc este calea împărătească. *Trebuie* este un cuvânt blocant la nivel emoțional, ca și *încerc* și multe altele. Nu *trebuie* nimic, este vorba despre *vreau* sau *nu vreau* și îmi asum ceea ce urmează. Fiecare om are ritmul său, povestea sa cu Doamne. În

viața duhovnicească nu există matrițe, șabloane. Nu este o fabrică în care se produc la normă sfinți sau nesfinți. Duhul Sfânt te învață de unde ești. Niciodată nu este nevoie să ne comparăm cu nimeni. Comparațiile rănesc psihicul și adună acolo vinovăție, frustrare, durere că nu sunt ca celălalt. Uneori aduce invidie și altă funingine. Fiecare dintre noi, oricât de mic ar fi, este mare înaintea lui Dumnezeu și El face cu orice om o legătură specială și unică a inimii. Părintele Sofronie de la Essex spune că nu există carieră în viața duhovnicească. Există o carte frumoasă numită „Sfinţii nesfinţi" pe tema aceasta venită din spaţiul rusesc.

În altă ordine de idei, fugim de noi ca să ne întâlnim cu noi. Cel mai lung, dar și cel mai frumos drum este drumul către tine însuți. Hristos nu are nevoie de moarte lăuntrică, ci de înviere lăuntrică, de viață, de iubire. Dacă nu ai limba friptă nu îmi poți vorbi despre durere. Te simt. Poţi fi scolastic, dar nu vibrezi cu mine. Dacă nu te rogi, nu îmi poți transmite stare de rugăciune. Dacă nu primești iubire, nu știi să iubești. Dacă nu te ierți, nu poți ierta pe ceilalți și tot așa. Nu știi ce gust are. Teoretizezi, dar nu transmiți nimic. Cuvintele au nevoie de încărcătură, de pătruns în miez. Nu avem nevoie de informații, căci acestea sunt peste tot, avem nevoie de experiențe, de trăire. De curaj!

A.P.: Are Hrisostom Filipescu şi momente de tristeţe, de temeri, de descurajare şi deznădejde? Cum le depăşeşte? Ce vă ajută să treceți cu biruinţă peste încercările vieţii?

H.F.: Oamenii te pot apropia sau depărta de tine însuți. Culmile pe care ne putem ridica sau hăurile în care ne putem afunda. Uneori lacrimile ajung în suflet și îl inundă. Necazurile ne fac mai puternici, ne ajută să supravieţuim altfel, la un alt nivel. Orice om are momente de tristețe, de regăsire, de cădere și ridicare. De gol sau plin, de lumină și întuneric, de lacrimi și zâmbete. Face parte din procesul de purificare, de catharsis. Nu am şti să preţuim bucuria dacă nu am trece prin durere și invers. Toate au rostul lor pedagogic. Bineînţeles că am astfel de momente, ca orice pământean. Important este ce fac cu acea stare. În astfel de momente mă întreb: Ce vrea Doamne să îmi spună aici? Ce am de învățat din această experiență? Ce am de iertat, de iubit? Ce simt eu acum? Cui dau asta? Stare de prezență continuă, aici, acum.

Mutând gândul, iertând și iubind. Iertarea și iubirea sunt cele două aripi cu care zburăm spre cer. Nu putem cere pace pe pământ, dacă în noi înşine sunt adevărate câmpuri de luptă. Nu putem cere sănătate, dacă ducem o viaţă care ne face să fim bolnavi. Momente de coborâre în interior cu sinceritate şi de făcut curat acolo… Aerisim, scuturăm, ştergem

praful de pe toate obiectele şi chipurile din suflet, dacă este nevoie înlocuim piese din decor. Înţelegem când cineva vine în viaţa noastră şi când este nevoie să eliberăm acei oameni din odăi. Atât am putut creşte, evolua împreună. Sinceritate şi curaj lăuntric! Ce aducem noi bun în viaţa celorlalţi?

A.P.: Când viața pare de netrăit, ce poate face omul de rând, mai mult sau mai puțin implicat spiritual, pentru a resimți iarăși valoarea vieții?

H.F.: Să ne ferim de rutină, de obişnuinţă. Facem o pauză din agitația cotidiană și privim spre interior. Opriţi-vă o clipă din malaxorul vieţii şi priviţi, gustaţi, că Bun este Domnul. În orice domeniu e nevoie de jertfă. Uneori oamenii încearcă să ne distrugă şi noi îi ajutăm în încercarea lor. Când eşti jalnic nu poţi atinge măreţia. Lovit mereu şi mereu de oameni care ştiu să lovească nu e o cruce. Şi diavolul are martirii lui. Unele uşi te duc în întuneric, altele în lumină. Simptomele se întrețin. Nu putem pune un bandaj pe o rană infectată. Este nevoie să curățim locul, rana. Nimeni nu devine furios peste noapte, sau alcoolic, sau dependent de substanțe, de pornografie sau jocuri de noroc. Toate pornesc de la frustrare, frică, vulnerabilitate, nemulţumire, stimă de sine scăzută şi multe altele. Furia reprimată iese la suprafață sub forma depresiei. Ca să evolueze, orice

persoană are nevoie de provocări. Învestim oameni cu rol parental, protectiv și atotștiutor și apoi ne alegem cu frustrare și negare.

Stareţul Tadei are o lucrare intitulată „Cum îţi sunt gândurile aşa îţi este şi viaţa" şi cred că fericirea este la distanţă de un gând. Fac o alegere. Şi mi-o asum. Viaţa este un mare dar, o mare şansă, o binecuvântare. Ne trăim viaţa în miniatură, simbolic în fiecare zi, de când ne trezim până seara la somn. Zile mai bune, zile mai încărcate. Dacă ne-am plânge mai puţin şi am face mai mult, dacă am mulţumi mai mult şi am dărui iubire necondiţionată şi non-judicativitate, am simţi valoarea vieţii fiecare în parte. Hristos nu doreşte negarea omului, ci acceptarea lui şi dăruirea în Hristos. Ne întâlnim cu Dumnezeu în ceea ce suntem fiecare şi rugăm să facă vin curat şi pâine proaspătă din mintea şi inima noastră. Purtăm chipul Chipului şi acesta este un mare dar şi mângâiere. Orice tată îşi recunoaşte chipul în pruncul său şi priveşte spre dânsul cu compasiune atunci când face trăsnăi. Omul să privească văzduhul şi cerul din el şi să îşi amintească mereu că nu este singur, indiferent ce ar şopti singurătatea aparentă. Totul este posibil. Mai sunt atâtea lucruri de învăţat!

A.P.: Ce reprezintă *Hristos pentru Hrisostom Filipescu? Cine este El?*

H.F.: El este *Cel ce Este*! Iubire, dragoste, bunătate, iertare, bucurie, mângâiere, viață, lumină, dulceață, pace, armonie. Tot în toate. O iubire de care nu te mai poți sătura. O dulce regăsire după arşiţa zilei. Când sunt obosit îmi aşez capul pe infinit. Cel ce poartă în sine lumina nu are de ce să se teamă de întuneric.

A.P.: Din postările dvs. se observă o mare deschidere pentru oameni și o mai puțină râvnă spre criticism, spirit justițiar și fundamentalism. Cum putem depăși barierele dintre noi și cum putem trece peste diferențele, cele multe, dintre noi, oamenii? Cum ați reușit dumneavoastră să construiți poduri de dragoste față de toți, fie ei ortodocși, catolici sau protestanți?

H.F.: Am avut şi eu o etapă a vieţii în care am avut mintea şi sufletul învelite în spirit de justiţie, însă am observat că sunt momente în viaţă în care poţi muri cu adevărul în dinţi şi cu dreptatea în mână. Probabil aveam şi eu programele mele după care acţionam. Am înţeles atunci că este nevoie să îmi jertfesc toate de dragul păcii şi concordiei. Că nu îmi ridică nimeni statuie pe un mormânt pecetluit cu reguli aplicate. Că întotdeauna există interpretări şi interpretări ale faptelor... Avem nevoie de iubire, de a înţelege rana şi pe cel care răneşte, nu de a o adânci. De a privi în spatele rănii, la bagajul pe care îl poartă

după dânsul omul respectiv. Să fie dragoste! Există bunătate, evlavie, har în fiecare om. Caută-le!

Îmi este foarte drag omul, icoana lui Dumnezeu. Iubesc toți oamenii deopotrivă și învăț să văd lumina din viața fiecăruia. Intru în logica lui Hristos. Mereu mă întreb ce ar face Hristos în locul meu în acea situație? Ar așeza bolovani pe spatele celui căzut la podea sau ar ridica, mângâia, ierta cu bunătate, blândeţe, compasiune? Diferențele sunt doar mentale, în iubire nu există diferențe. Dragostea nu are nevoie de subtitrare sau de dicționar. Are aceeași aromă și gust pe întreg pământul. În fața lui Dumnezeu nu există albi sau negri, români sau greci, slabi sau grași, deștepți sau proști, bogați sau săraci, vrednici sau nevrednici, crocanţi sau pufoşi, sau alte categorii, la El sunt cu toții suflete. Și un singur suflet dacă pierde, nici îngerii nu îi sunt consolare. Așa că rânduiește fiecăruia drumul, ritmul, timpul, momentul său… Hristos nu pune niciodată etichete, pe nimeni. Nici noi nu avem nevoie de a arunca nici măcar cu piatra privirii spre celălalt, ci avem nevoie să scoatem chiar şi nisipul de pe mâinile sufletului. Omul are nevoie să fie atins atât de gingaş cu dragoste! Dacă noi oferim iubire şi iertare la tot pasul, de restul se îngrijeşte Dumnezeu. Eu nu cunosc un Hristos grec, rus, român, sârb, bulgar, englez, francez, arab, chinez… Hristos este totul. Crucea de pe Golgota a fost pentru toţi, la fel şi învierea. Hristos înseamnă întreaga omenire. Să nu

transformăm teologia în filozofie, ideologie, poezie. Duhul sfânt să atingă inima noastră, nu doar mintea. Ştiinţa teologică versus sfinţenia vieţii.

A.P.: Ce le-ați transmite tinerilor care trec prin crize existențiale și dureri emoționale puternice, unii dintre ei, nu puțini, luând în calcul inclusiv suicidul?

H.F.: Le-aș așeza la inimă gândul că este doar un episod din viața lor, nu este toată viața lor acolo. Nu există o pastilă-minune care să ne facă să gândim sau să simțim altfel. Este vorba de muncă de arheologie interioară, de iertare și iubire cu noi. Să nu se biciuiască pe interior, ci să mângâie acea durere și să o dăruiască lui Doamne. Copilul interior are un plâns neplâns. Să caute motive de bucurie și mai ales să facă mișcare fizică pentru a descărca o anumită chimie în corp. Există multe metode și terapii alternative. În general recomand să se lucreze cognitiv-comportamental. Depinde de la caz la caz. Sunt momente în care povestim trans-generațional și înțelegem neînțelesul, alteori discutăm pe terapia narativă și căutăm episoadele de validare. Nu există rețete general valabile. Asta în calitate de psiholog. Ca duhovnic, recomand spovedanie și împărtășanie deasă pentru a primi har și putere, pentru a da jos valul de pe inimă și minte... ca să ajung să simt și să văd altfel. Insist pe rugăciune, detergentul minţii şi

sufletului, dar cu cuvinte simple, personale. A da lui Doamne golul acela, durerea, frica... E nevoie să țin mintea ocupată cu lucruri motivaționale, să existe suport emoțional de la cei apropiați (familie, prieteni, duhovnic, psiholog sau psihoterapeut, medic), să observ mereu ce am, nu ce îmi lipsește, să tai buruiana și să pun flori. Este foarte important să nu caut o victimă pe care să o jelesc sau un vinovat pe care să-l condamn, ci soluții reale! Ce putem face să ieșim din asta chiar acum. Şi nu în ultimul rând, cuvinte, acțiuni de recunoştinţă. Să mulţumesc lui Doamne pentru toate pe care le ştiu şi pe care nu le ştiu. *Mulţumesc, Doamne! Te iubesc, Doamne!*

A.P: Vă mulțumim pentru timpul acordat acestui interviu și vă dorim să propășiți în toate cele bune, ziditoare pentru dvs. și pentru cei, nu puțini, care se simt îmbogățiți prin postările dvs.!

H.F.: Eu vă mulțumesc și mă bucur din toată inima pentru darul minunat de a fi contemporani cu atâtea suflete luminoase. Iubiți mult în Hristos. Iubirea vindecă! Bucurie sfântă şi nădejde! Bucuraţi-vă cu cei care se bucură şi plângeţi cu cei care plâng şi aşa vom împlini iubirea. Amin!

La taifas despre bucurie cu părintele Hrisostom Filipescu

Interviu realizat de Ioana Bostan, traducător, blogger traistacubucurii

I.B.: Ne este dat să trăim timpuri frumoase, de schimbare a conștiinței. Însă tot mai mulţi dintre noi experimentăm stări de suferinţă, confuzie, indignare sau patimă. Părinte, oamenii de ştiinţă ne demonstrează capacităţi umane uluitoare, vechi şi noi, deopotrivă. Literatura, artele frumoase, publicaţiile, tremură de informaţii tulburătoare care se află de fapt în noi, printre noi, de când lumea. Credeţi că Omul trece în prezent printr-o etapă acerbă de căutare de sine, de transformare şi de regăsire a divinităţii?

H.F.: Când îți vine „dorul de ducă", de fapt e un dor după Dumnezeu, numai că mintea îl duce în alt cotlon. Nimeni nu a reușit să-și scoată la suprafață toate fețele inconștientului. E un univers interior unde poţi găsi absolut orice, oricând. Dintotdeauna omul a râvnit la acel Altceva, a dorit să se depăşească, să se cunoască mai bine, să se unească în divinitate. Oamenii spun aceleași lucruri în esență, dar cu alte cuvinte. Asta face diferenţa dintre o propoziţie preluată

dintr-o carte şi una spusă de tine, cu cuvintele tale. Sau folosim aceleaşi vorbe, dar avem percepţii complet diferite.

Cine te agață și te scoate din tine? Ești român în România și simți asta. Ești Bogdan în Bogdan. Ştii unde se termină tatăl sau mama în tine și unde începi tu cu adevărat? Trăiești povestea ta sau povestea părinților tăi? Ești cumva poligonul lor de eșecuri? Ești ceea ce nu au putut părinții tăi să fie sau ceea ce vrei tu să devii? Cine sau ce curge prin tine? Cum faci diferenţa dintre mesajul sănătos din tine şi mesajul virusat venit din trans-generaţional? Unde eşti tu, cel autentic? Vrei să fii fericit sau vrei să ai dreptate?

Adeseori interpretăm subiectiv realitatea sau un eveniment. Credințele interioare au un factor decisiv în gândurile pe care le considerăm adevăruri. Ele sunt personale, relative... Cine crede că deţine adevărul absolut se apropie de profilul psihologic al unui tiran. Credințele vin din experiențe. Există credințe sociale, credințe religioase, credințe experiențiale, credințe culturale, credințe genetice. Credințe conștiente şi inconștiente. Toate acestea și multe altele fac parte din arsenalul de programe care rulează în spatele minții. Modul în care ne comportăm, vorbim, privim și simţim ne arată credințele interioare și cine de cine ascultă. Iar personalitatea nu vrea să iasă din cutia caldă în care a jonglat cu emoții primare.

Fiecare este „înţepenit" într-un aspect. Când ai stat ultima oară de vorbă cu tine? Ce dă sens vieții tale? Doar cine nu caută, nu găsește. Nu uita, e viața ta, nu a altuia!

I.B.: Brâncuşi spunea: „Lucrurile nu sunt greu de făcut. Greu este să te pui în starea de a le face." E suficientă dorinţa noastră şi acţiunea efectivă pentru împlinirea viselor, pentru ca lucrurile din viaţa noastră să se pună în mişcare? Suntem capabili de a porni motorul propriei Deveniri? Când intervine Dumnezeu în lucrătura aceasta, mai ştim noi azi să Îi dăm ascultare?

H.F.: Oricât de ilogice ar părea anumite lucruri în viață, există noimă în toate. Formarea complementară individuală și de grup m-a învățat că același lucru poate avea mai multe interpretări și perspective diferite. Privim din lateral, privim de sus, din interior, dar și de jos în sus. Începi să elimini și începi să te „prinzi" pe zi ce trece. Ca psiholog, înțeleg jocurile de seducţie ale minţii. Ca psihoterapeut, îmi place să scot oamenii din rigiditate şi să se „ventileze" emoţional. Ca duhovnic, mă simt împlinit să ştiu omul iertat şi că se iartă fără să mai caute vinovaţi sau victime, ci soluţii. Să înţeleagă şi să se asculte: „asta nu e a mea, asta vine de la mama. Privirea asta care te paralizează vine de la tata. Tăcerea asta glacială vine de la bunica şi tot aşa... De unde vine povestea

aceea în mine?” Şi nu trebuie să mă simt vinovat că poate ies din „loialitate”. Psihopedagogia a demonstrat că părinţii sunt dumnezei absoluţi pentru copiii lor până la 5-6 ani. Şi în viaţă uneori este nevoie să dai jos părinţii de pe piedestal şi să accepţi că şi ei au avut greşelile lor de care noi nu ştim. Că şi părinţii au nevoie adesea de un exerciţiu al iertării faţă de copii pentru a arăta „vulnerabilitatea” din ei şi latura umană, nu robotul perfect („Hai să-ţi explic ce s-a întâmplat şi de ce am făcut asta!”). Sunt şi cazuri când poţi avea mai mulţi „dumnezei”, în funcţie de inteligenţa emoţională a fiecăruia, care este total diferită de inteligenţa clasică. Poţi fi învățat, dar nu inteligent!

Dumnezeu este cu noi şi în noi tot timpul... Dumnezeu nu e ca la carte, ci „mişcă” diferit în fiecare, în Unitate.

I.B.: Prin ce simţiţi că lucrarea Domnului intervine atât de frumos în terapia sufletelor pe care le „trataţi”?

H.F.: Frumuseţea sufletească, înţelepciunea şi credinţa sfintei cuvioase Olimpiada diaconiţa îmi serveşte drept pildă despre dăruire. Ea este cea care l-a urmat întru prietenie şi l-a ales drept duhovnic pe Sfântul Ioan Gură de Aur. Diaconiţa Olimpiada cade în „tristeţe”, iar „terapeutul” Ioan Hrisostom îi trimite scrisori şi poveţe care o ajută să-şi ostoiască suferinţa. Aici e misiunea mea...

I.B.: Oamenii simt tot mai mult nevoia sau lipsa îmbrăţişării: autori de cărţi de dezvoltare personală, psihoterapeuți şi alţi specialişti ne dezvăluie motivele care stau la baza acestui gest. Ne îndeamnă să ne învăţăm copiii să îmbrăţişeze. Ce rol poartă îmbrăţişarea din unghiul interior, al sufletului? Putem realmente învăţa această „tehnică"?

H.F.: Nu e de dorit să transformăm persoanele în obiecte. A fi în aproape de cineva poate fi o provocare de ambele părți. Însă nimic nu descarcă din creier în corp mai mult decât poate descărca o simplă îmbrățișare, oferită din toată inima. E o chimie acolo pe care nu o poate travesti nicio pastilă magică.

Vorbeam cu un cuplu de curând şi soţul îmi spunea că nu şi-a privit soţia în ochi de alaltăieri şi dorm în acelaşi pat, merg cu aceeaşi maşină zilnic la serviciu! Nu se mai caută cu privirea... Şi pe deasupra vorbim despre mere, iar pe dedesubt despre cuţite. Ce să mai vorbim de atingeri conştiente şi prezente...

Multe lucruri au legătură cu copilăria, care este esenţială pentru adultul de astăzi. „Care au fost emoţiile trăite şi ce a înţeles copilul de atunci despre asta?" Şi mulţi sunt în programul de „alergie emoţională" (nu fac asta, dar inconştient rămân fidel, deoarece interiorul rămâne acolo unde s-a obişnuit). Nicio problemă nu vine neanunţată.

I.B.: Strângerea în braţe, strângerea mâinilor reprezintă un schimb de bucurie, de energie, de vitalitate? Dăm de fapt inimă cu inimă atunci când ne îmbrăţişăm palmele?

H.F.: Mintea te vindecă în egală măsură sau te leagă de boală. Mereu are o scuză bună şi adeseori cere o plată pe care celălalt să nu o poată achita. Nu sunt geanta pe care o am, chiar dacă am folosit lucruri din ea.

Am eu o vorbă; să ne întâlnim în rugăciune, acolo unde inimile îşi vorbesc altfel. Mult mai puternic decât o putem face noi prin cuvinte, aici, acum. Acolo, inima omului se întâlneşte cu inima Domnului. Şi inimile oamenilor îşi şterg una alteia lacrimile şi se ţin în braţe pentru a nu mai fi singure. În rugăciune se întâmplă minuni!

I.B.: Bucuria este una dintre forţele tămăduitoare ale Omului şi ale firii. E de fapt laitmotivul dialogului nostru. Mă gândesc să vorbim despre Bucurie din perspectiva aceasta: a căutării noastre de divinitate, a setei de autenticitate. Ce înseamnă bucuria?

H.F.: Când nu mai poţi fi autentic, dintr-un motiv sau altul, intervine mintea şi pune o mască. Atunci nu mai eşti de partea ta şi vrei să „dai bine" sau să controlezi imaginea ta în ochii celuilalt. Uiţi că „tu exişti". „Nu pot" este o alegere. Vrei sau nu vrei!

Egoismul se naşte din sărăcia inimii, din convingerea că iubirea nu este suficientă pentru toţi.

Bucuria apare când renunțăm la acea mască şi când nu mai există scindare între ceea trebuie să faci şi ceea ce vrei să faci cu adevărat. Să fii tu însuţi, să cobori din minte în inimă. „Omul se uită la faţă, iar Domnul la inimă" *(I Regi 16, 7)*.

Toţi suntem speciali, egali şi unici deopotrivă. Omule, bucuria mea! Bucură-te! Eşti o minune!

I.B.: Factorii externi - bunurile materiale, activitatea profesională, cariera, oamenii de lângă noi, relaţiile etc. sunt creatori de bucurie?

H.F.: Viaţa este un dans între cutremur şi echilibru. Limita dintre iubire curată și iubire toxică este ca un fir de ață. Gunoiul emoțional al fiecăruia nu se cuvine a fi aruncat oriunde, oricând. Dar şi dacă treci pe lângă o geantă cu explozibil nu înseamnă că eşti terorist. Părintele Savatie Baştovoi, un om drag sufletului meu, spunea cândva că „nimeni nu-şi unge piciorul cu alifie, atunci când îl doare dintele". E bine să fim atenţi la ce lăsăm să iasă din noi şi ce primim în noi. Dacă foloseşti emoţiile sau durerile în relațiile cu ceilalţi, înseamnă că şi tu eşti folosit de cineva prin furie, intimidare, abuz, calomnie etc. Adică vrei să fii cu cineva care *dorește* să stea cu tine sau cu cineva care este *nevoit* să stea cu tine.

Când ți-ai pierdut iubirea, îţi doreşti uneori să mori. Alteori vrei să cauți o altă iubire, dar te zbați între încredere și neîncredere. Sau în îndoiala dacă mai meriţi sau nu să fii fericit. Doar iubirea te face să-ți dorești să trăiești mereu. Iubirea înseamnă bucurie. Iubirea te urcă pe o altă tonalitate din gama fiinţării, unde ești protejat. Acolo viața este pură, nobilă, luminoasă, generoasă.

I.B.: În toată această goană după bunăstare, cu zile şi nopţi de stres şi îngrijorări, cum reuşim să mai facem rost de timp? Timp pentru a ne bucura sufletele?

H.F.: Învățând să fim prezenţi. Ca să fiu deştept e nevoie să văd unde sunt prost. Fără grabă. În viaţă mai faci pe prostul, dar să nu uiţi că eşti deştept.

Niciun conflict nu apare din senin de fapt, ci crește odată cu aglomerarea de stări și emoții cumulate. Îmi aduc aminte de un exemplu: O soţie care ajunge seara acasă şi începe să facă observaţii copilului că a lăsat jucăriile împrăştiate prin toată casa, sau soţului că şosetele sunt în mijlocul dormitorului nu a ajuns în acea emoţie în doar 5 minute. Şi începe explorarea:

- Ce stare aveai când ai plecat la serviciu, în timp ce erai acolo, apoi când te-ai întors?

- Păi iar trebuie să merg la şeful acela care nu mă suportă, toate sunt pe capul meu şi nimeni nu mă ajută. Trebuie să îmi ascult colega aceea care veşnic se plânge şi bârfeşte vecinele din bloc. Am de făcut atâtea când ajung acasă...

- Când erai cu cheia în broască la ce te aşteptai?

- Soţul iar şi-a lăsat şosetele şi papucii pe unde a apucat, copilul iar a făcut dezordine etc.

- Ce ai observat prima dată atunci când ai deschis uşa?

- Dezordinea, aia nu era făcută, cealaltă la fel...

- Aşadar te-ai centrat pe lucrurile acelea care să îţi demonstreze că ai dreptate. Dar nu sunt singurele lucruri ale realităţii. Mă întreb de ce nu te-ai gândit să priveşti spre copil prima dată sau spre ochii soţului? De ce nu ai observat pâinea şi fructele proaspete de pe masă? Găseşti ceea ce cauţi. Minusurile găsite le vei „pedepsi". Şi totuşi de ce să rămâi doar la nivelul acesta ani întregi? Ce ai crede despre o familie ca a voastră? Apare ultimul „cavaler al Apocalipsei familiei" şi totuşi nu are curaj...

Avem nevoie să ne „deblocăm", deoarece nu mai circulă emoţia prin noi. Oamenii nu ştiu ce vor sau există o „agendă secretă". Felul în care mintea creează poate activa în fiecare dintre noi un Creator sau un tiran.

I.B.: Oamenii vin către dumneavoastră, părinte, pierduţi, confuzi, din cauza grijilor şi durerilor, în căutare de sens. Există reţetă duhovnicească spre mântuire? E nevoie de penitenţă pentru a redeveni noi, cei fericiţi, cei care să ne bucurăm?

H.F.: Ce folos că ai făcut pași spre succes, dar ai pierdut primii pași ai copilului tău? Cui ajută că ai cea mai mare casă, dacă nu ai creat un cămin cald în interior? La ce bun că ești cunoscut de toți oamenii, dacă propriii copii nu te cunosc? Cel mai mare dar pe care îl putem oferi posterității este dragostea. Lumea este plină de milionari nefericiți și bolnavi. Degeaba îţi oferă material tot ce nu ai avut, dar emoţional fac la fel ca părinţii sau invers. Ling rănile copilului din tine, dar nu te cresc sănătos. Şi indiferent la ce mă uit văd prin aceeaşi lentilă. „Înghiţi" povestea sau alegi altceva. Viaţa este doar un buchet de amintiri... Proaspăt sau ofilit.

I.B.: Oamenii aşteaptă adeseori pedeapsă de la Doamne pentru curăţarea păcatelor, a sufletului. Ne pedepsește Dumnezeu pentru faptele noastre?

H.F.: Era o vorbă: „femeie beată şi butoi plin nu există" - undeva povestea se fisurează. Nu poţi obliga pe cineva să intre undeva unde nu vrea să intre. Viața nu îți oferă întotdeauna ce ceri, dar îți oferă ceea ce ai nevoie în acel moment. Nu întâmplător ne „seducem" unul pe altul. Dureros este că presărăm în ADN-ul

nostru emoţii şi transmitem programe emoţionale toxice neventilate. Credibilitate, nu autoritate!

Pentru mine Dumnezeu este Iubire necondiţionată şi „pedepsele" nu vin de la El, ci din alegerile noastre asumate sau nu, cândva. Doamne aşteaptă cu braţele părinteşti deschise orice suflet prăfuit sau nu de drumul vieţii... Hristos nu refuză pe nimeni. Totuşi, trebuie să înţelegem mecanismul: cine sunt eu? Ce spun eu despre mine? Acolo e răspunsul tău la „pedepse"! Cum spunea părintele Teofil Părăian; „ce faci, te şi face"!

I.B.: Dumnezeu ne-a zămislit cu libertatea de a alege să fim fericiţi, de a opta pentru bucurie sau suferinţă? Suntem Observatorii propriei vieţi, responsabili de împlinirea noastră?

H.F.: Sfântul Ioan Hrisostom ne învaţă că „răul cel mai mare nu ni-l poate face nimeni din afară, ci noi înşine". Întotdeauna suntem singurii responsabili de libertatea, fericirea sau suferinţa noastră. Îţi pot compune imn toată viaţa pentru că ai participat la o durere alături de mine sau chiar te-ai îmbrăcat cu ea şi m-am simţit ascultat şi însoţit, însă am şi eu partea mea de făcut. Sunt momente în care trebuie să faci lucrurile de unul singur, însoțit doar de Doamne în călătoria ta, ca să ajungi astfel în orice punct din universul tău. Iar universul uman este plin de riscuri şi

provocări. Dar eşecul poate fi un pas puternic către evoluţia emoţională.

Nu ne rezolvăm problemele pentru că ştim ce trebuie să facem, dar nu facem. Corpul poate dormi, dar nu şi sufletul. Dacă nu avem rădăcini adânci, nu vom fi în stare să extragem seva vieţii din sol şi să rezistăm furtunilor.

I.B.: Dacă aleg să merg doar pe calea bucuriei, indiferent de consecinţele sociale, de limitările comunităţii, încalc vreo lege divină, a smereniei? Bucuria coexistă cu suferinţa, sunt complementare?

H.F.: Omul e fiinţa raţională care poate spune Nu. În viaţă unul întoarce privirea, celălalt iubirea... Dacă pe un om îl cauţi de bun, bun îl găseşti. Dacă îl cauţi de rău, rău îl găseşti. Şi aşa cum spunea Sfântul Marcu Ascetul: „când binevoieşte Dumnezeu să se întâmple un lucru, toată zidirea ajută să se împlinească. Şi când nu binevoieşte Dumnezeu, toate se pun împotrivă".

I.B.: Prietenia, în accepţiunea mea, e sursă de bucurie fără limite. Nicolae Steinhardt o defineşte astfel: „Prietenul se numește omul care te ajută fără ca verbul să fie urmat de un complement adverbial circumstanţial de timp sau de loc sau de mod. Iar Domnului cât îi place să ne dea numele de prieteni ai Săi!" Ce înseamnă prietenia, părinte? Ce rol au

prietenii în acest noian de căutări de sine, de egocentrism, de frustrări şi posesivitate? Cine sunt prietenii?

H.F.: Prietenul e ca un zâmbet, nu-l poţi retrage niciodată! Eu nu ştiu pentru cine sunt prieten cu adevărat, dar pot mărturisi deschis că inima mea nu are decât intrări. Ieşiri nu are. Cine a intrat odată în inima mea, nu mai iese de acolo nici cu ordin de interdicție. Idealul meu este să înmulţesc binele, bucuria şi iubirea.

I.B.: Cu drag şi îmbrăţişare întru prietenie, vă mulţumesc pentru taifasul plin de sufleţire din Traista cu bucurii.

H.F.: Să fii binecuvântată şi să ai lumină în suflet! Călătorie frumoasă în drumul spre Acasă!

[illegible]

Nu ne rezolvăm problemele pentru că [illegible]

[illegible]

indiferent de consecințele sociale [illegible] comunități, încalc vreo lege divină, a smereniei? [illegible] complementare? [illegible] Nu. În viață unul întoarce privirea, celălalt [illegible] ceul [illegible] Marcu Ascetul: „când binevoiește Dumnezeu să se întâmple un lucru, toată zidirea ajută să se împlinească. Și când nu binevoiește Dumnezeu, toate se pun împotrivă".

I.B.: Prietenia, în accepțiunea mea, e sursă de bucurie fără limite. Nicolae Steinhardt o definește astfel: „Prietenul se numește omul care te ajută fără ca verbul să fie urmat de un complement adverbial circumstanțial de timp sau de loc sau de mod. Iar Domnului cât îi place să ne dea numele de prieteni ai Săi". Ce înseamnă prietenia, părinte? Ce rol au

Caietul 2

Privești, dar și vezi?

- poezii –

Dacă priveşti, nu înseamnă că vezi.
Dacă auzi, nu înseamnă că asculţi.
Dacă atingi, nu înseamnă că simţi.
Dacă râzi, nu înseamnă că eşti vesel.
Dacă plângi, nu înseamnă că suferi.
Dacă respiri, nu înseamnă că eşti viu.
Dacă munceşti, nu înseamnă că trăieşti.
Dacă critici, nu înseamnă că eşti mai bun.
Dacă ai diplome, nu înseamnă că eşti mai deştept.
Dacă mergi la biserică, nu înseamnă că ai viză
în paşaportul sufletului.
Dacă...

Inocență

Norii lăptoşi
mă cheamă
să mă joc.
Iarăşi,
în puf,
mustind a viaţă.

Colinele vesele
îmi culeg paşii,
învăţându-mă
să zbor mereu
spre candoare.

Am lăsat
pe geam
urme de degete,
când mă jucam
cu aburii
ce-mi fugăreau
copilăria.

Ecou

Într-o zi,
i-am spus
tatei
să-mi arate norii.

Să poposim
pe ei,
sub,
şi în ei,
urmărind
zborul cocorilor.

Să aşez acolo,
la umbra lor,
mângâierile
şi dulcea
alintare
a mamei,
ce acum
leagănă
amintirile.

Într-o zi,
i-am şoptit

tatei,
zâmbind,
că voi ajunge
să scriu
cu raze de soare
în sufletele
oamenilor.

De sub
tâmpla timpului
voi trimite
vise
în triluri
de ciocârlie,
pe ogorul încins.

Într-o zi,
icoana timpului meu
va călători
pe cărările tale,
semănând
neuitarea...

Lumânare

În ochii tăi văd o icoană
Pictată cu soare şi apă,
Frunza, pic-pic, te-adapă,
Eşti duminică, eşti oază...

Părul tău, trecut de toamnă
Acoperă tăcerile şi ceara.
Rana mai aşteaptă seara,
Singură rămâne mama...

Chenoză

Doamne,
aşa cum săruţi marea, vântul şi cerul,
sărută-mi lacrima
şi ochii ce plâng mereu...

Sărută-mi
privirile ce te caută şi astăzi,
gândurile ce zboară,
inima ce iar e goală,
buzele ce-Ţi rostesc numele
obrazul ud şi trist.

Când săruţi cerul,
el plânge pentru mine.
Când săruţi marea,
ea-mi cântă balade.
Când săruţi vântul,
Doamne, timpul se opreşte,
şi plângem amândoi ...

Curcubeu

Toţi spun că am părul verde,
că ieri cerul a fost roşu,
iar astăzi viaţa e roz
şi că iarba e gri,
învelită cu frunze negre.
Însă toţi... toţi mint,
mint mult prea frumos,
când mai toţi merg doar pe jos,
păşind doar pe alb-negru...

Mai bine fug în lumea mea de culori !

Vântul

Vântul negru şi ţepos aleargă-n zare cu păcat.
Alba luncă zace încă tristă, cu-al ei păr iernat,
Şi cu dansu-i din bătrâne toamne lustruit,
Doar cum urlă pe la streşini, îl auzi tu, ghemuit.

Vântul vine de departe şi oriunde se opreşte,
Nici nu ştii când, lângă tine, lacrima smerit îi creşte.
Doar prieten e cu luna și chiar stele i-a suflat
Când a prins-o într-o seară la poveşti şi sărutat.

Vântul duce cu o boare, orice gând şi orice taină,
Dar îşi face şi din zile, ori ştergar ori poate haină,
Iar când aripile mele sunt crescute îndeajuns
Ne întrecem pân' la stele unde eu devin Uns.

Rază

Muguri de lumină
caută
sclipirea din ochii mamei,
când se odihnea
pe orologiul
ce-i bătea viaţa,
întorcându-i inima
pe toate părţile.

Şoapta ei am păstrat-o
într-o scoică
rătăcită din
năvodul pescarilor,
ce-mi respiră acum
prin vârful degetelor.

Tăcerile se strigă
arzând
petalele zâmbetului,
când mă ţinea în braţe,
alintându-mi părul
şi legănându-mă ca marea.

Era singură,
aşteptând
cuvintele nerostite...

Ape

Ape curate, ape tulburi
Te-ndeamnă să nu murmuri,
Cazi iar şi lacrimi furi
Când te ridici cu perii-ţi suri.

Gemi, eşti obosit şi nu te-nduri…

Ape curate, ape tulburi
Aduc soare, aduc vânturi,
Uneori sunt doar frânturi
Şi tu le mişti din încheieturi.

Şi nu le laşi în legături…

Ape curate, ape tulburi
Ce cântă-n bălţi şi râd în râuri,
Nu mai sunt ca la-nceputuri
Când veneau pe ele fluturi.

Multe taine, multe gânduri…

Ape curate, ape tulburi
Au corăbii, nu au ţărmuri,

Te înalţă pân' la nouri
Sau te-neacă în adâncuri.

Stau ascunse printre rânduri...

Gemi, eşti obosit şi nu te-nduri
Şi nu le laşi în legături.
Multe taine, multe gânduri
Stau ascunse printre rânduri.

Icoană

Din arcada unei biserici părăsite,
cu cărămizi proptite doar-doar să cadă
ţi-a cântat la harpă
un înger,
până când globul de cristal s-a spart,
atins de sunetul ciobit al visului
care a plecat mult prea târziu
de pe nisipul fierbinte al nimbului sfinţeniei.
Iar bătrânul așezat în rugăciune
şi-a ascultat glasul cascadelor
pălmuindu-şi viaţa cu o privire rece,
agăţată de ieri pe pietrele tăcerii
care îl învaţă să iubească,
fără să respire,
orice chip,
căci odată a fost aurit.
Astăzi, lumânarea picură
lacrimi din ochii icoanei mele,
sărutând cu ceară fierbinte pielea
ce mi-a rămas rece, rece...

Aş vrea...

Aş vrea să plâng,
dar nu mai am lacrimi.
Aş vrea să urlu,
dar nu mai am glas.
Aş vrea să zbor,
dar nu mai am aripi...
Aş vrea...

Inima e doar una
şi o dai de-a dura,
Viaţă...

Dorul

Chiar dacă inima-mi topeşte
Dorul meu nu se opreşte,
Pe măicuţa ţin în braţe
Şi din sân culeg poveţe.

E sărbătoare şi e ziua mea.
Tată, cred că n-ai uitat iar de ea,
Niciodată nu mă joc în crâng
Doar mamei lacrima îi strâng.

Când se uită tainic la al meu chip
Oftează-ncet, adună mult nisip,
Mi-e inima blândă vioară
Ce cântă balade, iară, iară…

„- De ce ne întâlnim numai în vis?
Măicuţa aseară iar mi te-a promis.
Să cred că ţie oare nu-ţi mai pasă
De nu te mai întorci degrab' acasă?

- De te-aş fi văzut măcar o dată
Când războiul îţi bătea la poartă,
Doar la măicuţa mea în pântec
Ţi-am auzit glasul ca un cântec..."

„- O, scumpul meu fecior
Mă doare inima de-al tău dor,
Dacă nu mă mai întorc vreodată
Îmi leg inima cu o lăcată..."

Smerit tătucul pleacă la război
Se încrede în icoană, nu-n trifoi,
Sărută obrazul şi vatra
Face crucea, înghite soarta.

Se-apleacă salcia pletoasă
Bucătura e apoasă,
Soarele privirea-ntoarce
Nici luna nu mai are pace.

Ziua toarce, noaptea trece
Nu mai vin flăcăii pe potecă,
Şi câinele urlă la cer
În lanţ şi-n ruginitul fier.

Măicuţa iar îngenunchează.
La icoană greu oftează:

„- Aş vrea să îl mai văd o dată
Să aibă şi copilul meu un tată…

Oare unde se uită bunul Dumnezeu,
El nu vede cât este de greu?
Pădurea iar e verde, creşte-al meu dor
- Ne crezi că nu-i aşa uşor?...

- Tăticul chiar de e plecat
Sunt sigură că nu ne-a uitat,
Poate mâine totuşi o să vină.
Mâine, mâine pe Lumină…"

Poartă

Prin tine diferite verbe se conjugă.
Intră dansuri, bocete sau chiar o rugă,
Te găsesc prin curte sau închisă-n zid
Ceasul ce m-aleargă încă-i vid...

Prin tine a trecut şi tata şi bunicul
Păşesc şi eu de mână cu bibicul,
Şi alţii pe sub tine harul şi-l aştern
Aţipind cuminte în rai sau în infern...

Prin tine vine lumea pe efemer pământ
O fiică a durerii eu ştiu că încă sunt,
Prin poartă trecem toţi şi duios ea ne-nşală
Dorind să stea deschisă, să scrie o greşală...

Aură

Vis
între două ferestre,
razele îmi deschid
pleoapele aşezate
până târziu
în rugă.

Şi dorul
a stat sprijinit
pe ţurţurii
ce mi-au scârţâit
orele de taină
aruncând în geam
aşchia lunii.

Gândurile
mi le vărs
în cupe de lalele
şi le usuc
pe vitraliile vieţii

uitate azi
la bătrâna catedrală.

Acasă
m-aşteaptă
oglinda atârnată
într-un cui strâmb
căutând
nemurirea...

Diamant

Întind zâmbetul cu penelul
şi scriu cu slove de bucurie
pe albul sau negrul zilelor,
suflând asupra rândurilor
foiţă de aur,
ce va străluci şi-n noroi.

Diamantul ce doarme
l-am trezit aruncând cu lumină în Tine,
pentru ca oamenii să vadă pe unde să umble,
căci ziua e în mâinile Tale.

Baladă

Clopotul cântă la soare,
Sunetul printre tălăngi se-ngână;
Turma blândă de mioare
Cu monahul ies din stână.

El se urcă pe cărare
Gândurile şi le dezleagă,
Şi cât ziua e de mare
Inima încet se roagă.

Pentru unii-s clipe grele,
Zilele nu li se-ncheagă
Şi le ard ca pe surcele.
Pe poteci nu vor să meargă.

În traistă slove-şi duce
Şi citeşte peste rânduri,
Duhul ca să nu-l apuce,
Se sfinţeşte cu Trei gânduri.

Apoi priveşte lung spre creste

Şi spre turma lui de lână,
Cum pasc iarbă ca-n poveste
Şi nu poartă-n ele vină.

Peste culme zboară vântul
Şi din el toţi se adapă,
Iar când îşi schimbă veşmântul
Doar un miel se joacă-n apă.

Turma se opreşte-alene
Şi se leagănă printre flori,
Când jucăuşele poiene
Aduc somn la visători...

Unii prind chiar aripioare
Iar boticul poartă zgura,
Când zâmbeşte mândrul soare
Doar un miel se dă de-a dura.

Dansând leneşi sus, la umbră,
Până ce dogoarea trece,
Mieii-şi uită soarta sumbră.
Vieţi, ei cred că au vreo zece.

Brazii ştiu poveşti prea multe
Căci nu sunt de-aceeaşi seamă,
Pentru cei ce vor s-asculte
Şi nu vor să se mai teamă...

Se coboară blânda turmă
Până mâine iar la stână,
Nimeni nu rămâne-n urmă
Din mănăstirea cea bătrână...

Astăzi ca şi-odinioară,
Se îneacă-ncet toţi anii,
Urcă şi nu mai coboară
Ni se duc în munţi bătrânii...

Zile multe fără număr
Şi nimeni nu-i va mai cunoaşte,
Poartă monahii pe umăr
Numai când vor fi doar moaşte.

Şi îi vor vedea-ntr-o seară
Când inimile se aşază,
Iar harul în taină coboară
Amintindu-le de Oază.

Ruga lor e mult mai trează
Şi-n ale lor singurătăţi,
Trăiesc paradisul, nu citează,
Şi ieri, şi azi, şi-n alte dăţi...

Anii se coboară-ncet pe frunte
Rămân pe foi multe gânduri,

Şi ca un râu rece de munte
Astăzi cânţi şi mâine murmuri....

Doar în zile răsturnate
Cu ore triste şi mărunte,
Când îndată-i pe-nserate
Stau în stânele cărunte...

Atunci vin oamenii la stână
Aducând suflet uscat,
Şi nu vor nimic în mână
Decât carne să ducă-n sat.

Nimeni din joc nu se lasă
Se aleargă, stau grămadă,
Când viaţa-i alunecoasă
Câte unu, încep să cadă...

Brazii fruntea-şi mai pleacă
Spăimântaţi, ca pentru rugă,
Când lama iese din teacă
Şi capete-adorm pe buturugă.

Când blana li se-nfioară
Carnea le-o ard ca buştenii,
Ochii lor de căprioară
Vor crede că au vedenii.

După miei vin muritorii
Dar pe ei cine-i mai ia,
Cine vor fi vânătorii
Ce viaţa le-o vor tăia ?...

Nicio frunză nu mai pică
Nicio creangă nu tresare,
Niciun zbor de păsărică.
Nicio fragedă mişcare.

Pleacă iar pe nesimţite
Pe cărarea cea bătrână,
Frunze moarte, putrezite,
Ce doina nu şi-o îngână.

Raze lungi şi sclipitoare
Strâng în braţe munţii mari,
Se coboară de sub soare
Gânduri moi şi gânduri tari...

Plouă

Oamenii
aleargă iar la ziua de ieri,
rupând lumânări neaprinse.
Și-o firavă aripă-n zbor,
ei caută umbre sub care să aştepte
agonia...
Plouă ...
Curg lacrimi de pe obrazul cerului
le strâng în palmă şi le sărut
bucurându-mă,
poate îmi vor creşte aripi de lumină.

Şi plouă...
pentru mine, pentru tine,
pentru întreaga lume...

Dacă...

Poţi respira aer curat când toţi se scutură de praf
Şi nu îţi aşezi sufletul pe primul alb cearceaf,
De încă mai zâmbeşti când viaţa ţi-e atroce
Căutând rugăciuni în suflet, rămas fără de voce.
Iar ochii de nu-ţi sticlesc la primii galbeni,
Cu adevărat eşti un Om printre oameni...

De încă visezi când nimeni nu ştie să doarmă
Şi mintea-ţi mai păşeşte curajoasă, ca o doamnă,
De ştii cuvintele să nu le arunci fără de rost
Ca mine, ca tine, trecători au mai tot fost.
Însă din când în când, dacă îţi mai numeri anii,
Cu adevărat eşti Om printre atâţia oameni...

De ai gustat venin, dar l-ai ţinut în gură
Vei vedea că nimeni viaţa nu ţi-o mai fură.
De vei rămâne calm când afară tună,
Vei şti să preţuieşti soarele de după furtună.
De iubirea îţi va fi singurul tău ţel,
Vei fi tot acelaşi Om, dar altfel...

De vei crede doar în trista omenire,
Vei fi singur, nu vei mai cunoaşte altă fire.
De ştii să râzi când îţi vine să plângi,

Şi rugăciunea doar în taină să o strângi,
De ştii să nu pui întrebări, dar să-ţi culegi răspuns
Iar sufletul de-un înger să ţi-l laşi străpuns,
Vei fi tot Om, dar mai pătruns...

De vorba îţi rămâne în zile sărate, uşoară şi dulce
Şi nu culegi de la viaţă mai mult decât poţi duce,
De ţi-a fost inima iarnă, primăvară, vară şi toamnă,
Păşind printre oameni altfel, nu cum ei te-ndeamnă.
Iar la mormânt, dacă nu îţi vor cânta doar fanii,
Cu adevărat ai fost un Om printre oameni…

Vorcavă

Arunc pietre
ca dintr-o curiozitate de copil,
în obrazul lacului
ce citea o carte
la semnul lăsat de mine.

Astăzi cineva a dat pagina mai departe,
nu a vrut să mai citească,
rând cu rând,
şi să respire prin fiecare literă
ce-mi strângea mănăstirea inimii.

Acolo unde am căzut
m-am făcut izvor ce curg printre oameni,
adăpând zilnic pământul însetat...

Trup şi Duh

Unde este început
acolo va fi şi sfârşit.
Recunosc că sunt gol,
dar cine moare lumii?
Mă dezbrac de haine
şi le calc în picioare,
ştiu că Eşti Viu
acum nu mă mai tem.

Focul lăuntric
sporeşte credinţa,
nu Hristos se transformă,
ci ochii noştri vor vedea altfel.
Ochiul nu a văzut,
urechea nu a auzit,
mâna nu a atins,
la inimă nu a ajuns:
când ajungem să ne cunoaştem
vom fi iarăşi Unul...

Furtul...

Aseară în vis mi s-a arătat
că există un singur păcat -
şi acela e hoţia.
Toate celelalte păcate
sunt valenţe ale acestuia.
Când omori un om,
furi o viaţă,
furi dreptul soţiei la un soţ,
furi copilului un tată sau o mamă...
Când spui o minciună,
furi dreptul cuiva la adevăr,
furi o bucurie,
furi o altă minciună...
Când eşti desfrânat
furi o curăţie,
furi un templu al Duhului Sfânt,
furi o inocenţă...
Când cleveteşti,
furi o pocăinţă,
furi dreptul cuiva la cinste,
furi o demnitate...

Când judeci,
furi pe Dumnezeu,
furi o viaţă,
furi un păcat...
Când eşti viclean şi fals,
furi graiul neamului,
furi jertfele strămoşilor,
te furi pe tine...

Nu există faptă mai afurisită decât furtul!

Frunze pe bancă

Buzele mele:
o rană tăcută pentru cer,
când mă dezbrac de noapte
şi gem în somnul durerii.

Merii
nu mai înfloresc cu flori de măr,
ci aduc de-a gata mere
mult prea coapte pentru muritori.

Doina e ca un vultur în munţi
înflorind şi ofilindu-se în sine,
apoi adoarme în uleiul liniştii
ascultând neîncetat glasul vântului.

Am salvat credinţa, răbdarea şi pacea
şi norii miroseau miraţi al meu suflu,
dar cămaşa iubirii am uitat-o pe sârmă
când, grăbit de ploaie, mi-am strâns hainele...

Doamne,

Doamne, încălzeşte-mi inima suflând iar viaţă,
Doamne, învaţă-mă să văd şi să merg prin ceaţă.
Doamne, iartă-mă când uit să privesc spre cer,
Doamne, vino şi topeşte al meu tainic ger.
Doamne, ia-mă de mână şi călăuzeşte-mi paşii,
Doamne, nu mă lăsa să-Ţi smintesc urmaşii.
Doamne, fii cu mine când eu fug de Tine,
Doamne, iartă-mă când nu ştiu ce e bine.
Doamne, eu sunt mic şi neajutorat,
Doamne, păzeşte-mă când sunt vânat.
Doamne, trimite-mi pe îngeri şi pe sfinţi,
Doamne, ascultă-le rugile fierbinţi.
Doamne, iubirea nu mă lăsa să o pierd,
Doamne, numai în Tine vreau să mă-ncred.
Doamne, ajută-mă să pun mereu început bun.
Doamne, sunt neputincios şi sunt un nebun.
Doamne, fie-ţi milă de lacrimile mele,
Doamne, ia-le în mâini şi şterge-Te cu ele.
Doamne, eu iar te vând şi răstignesc prin faptele mele,
Doamne, oasele mele sunt biete surcele.

Doamne, ridică-mi mintea spre cele înalte,
Doamne, vreau să te am în fiece noapte.
Doamne, uneori mai cânt dar uit melodia,
Doamne, arată-mi cum să lucrez via.
Doamne, modelează-mă să devin suflet nobil,
Doamne, ridică-mă când păcatul mă face umil.
Doamne, stai cu mine sub a vieţii cruce,
Doamne, fără Tine nu o pot duce.
Doamne, dintru adâncuri strig către Tine,
Doamne, Doamne fii cu mine!

Poezia apei

Apa e ispita scriitorului
vrăjit de clipocitul ei;
dă ascultare literelor jucăuşe
pitite în călimara de pe masă,
într-o lume a oamenilor mici
luptându-se pentru a se menţine în viaţă,
alături de clepsidra bătrână.
Între timpul uşor şi timpul greu
apa mă cuprinde, o cuprind
zilnic devenim una,
meditând asupra vieţii.
Stinge focuri şi adapă arşiţe
spală murdării, oglindeşte chipuri
în propriul ulei al existenţei.
E viaţă şi moarte, aidoma focului
ce a uitat să ardă din propria cenuşă.

Poezia focului

Visătorul visează lumea...
Visând aiurea
devii poet
pentru că vorbeşti
ţie însuţi.
Când gândirea se odihneşte,
imaginile focului veghează
într-o conştiinţă clar-obscură.
Sală pierdută în umbre,
trepte fără sfârşit,
subiect zugrăvit
în nuanţe închise şi deschise
având demnitatea de a exista.
Adormim toţi în faţa focului,
dar eu nu pot adormi în faţa flăcării
unei lumânări care veghează
timpul şi amintirile...
Totul tremură când pâlpâie lumina
în adierea vântului de seară,
flacăra e călăuză spre înălţimi
ca un model de verticalitate:

arde şi luminează,
jertfeşte jertfindu-se.
Imaginaţia e flacără,
viaţa e flacără,
Universul e flacără,
glasul e jar
stins de lacrimile nopţii
ce îmbracă aceeaşi floare albastră.
Focul este acum disciplinat
dăruind lumină,
îmi încălzeşte glasul cu trei petale…
O fi oare flacăra unui foc umed?!
Flacăra geme, suferă...
Flacără singură, ard.
Stelele,
lacrimi de bucurie
gata să picure pe acest pământ
arzând un alt foc...

Somn

Intru în lumea poeţilor,
cu steaua paginii albe,
comentând singurătatea
îngăduită de filosofii care visează
în tehnica visului, în stare de veghe.
Când mi se stinge lumânarea
scriu rânduri la lumina ochilor pisicii,
ce urmăreşte fuga mâinii mele pe hârtie.
Pe mine lumânarea şi pisica mă privesc,
dar ce mai face singurătatea voastră?

Mâine mă topesc în singurătatea celorlalţi,
singurătatea nu mai are istorie.
Lumea este un manual
cu multe definiţii şi formule,
care trebuie mereu aplicate
pentru a reuşi la olimpiade…

Arbori mângâiaţi de curcubeu,
floarea-soarelui şi regina nopţii,
îşi caută aştrii

pe portativul meu.
În spatele lămpii se află un suflet,
iar eu în acel suflet

aş fi vrut să fiu.
În chilia unui visător
obiectele devin mituri universale;
unele mor bine,
căci mor adormind,
spre a învia în lumină.
Sunt doar eu şi luna...
Unde-i laguna?
Să mă ningă flori de măr
şi să-mi cânte frunza-n păr.
Picioarele-s goale pe marmura rece...

Paravan

păşesc iar printre voi:
nu ştiţi ce am în gând,
zâmbesc sau poate plâng.
rostesc cuvinte dulci:
nu ştiţi de unde vin,
vorbesc sau poate vreau să tac
şi să suspin.
stau printre voi doar ca să nu mă judecaţi,
privesc - am ochii înceţoşaţi;
ascult ce-mi zici dar am văzut mai mult,
sfârşesc dar poate sunt chiar la-nceput...

Vitrină

Mama avea multe
bibelouri de porțelan
pe care le mângâia
și le muta,
le ștergea de praf,
dorindu-le
și iar le ștergea,
de singurătate.

Erau pe acolo
și câteva pahare
cu picior și flori,
colorate sau incolore,
aranjate într-un fel anume
știut doar de dorul
de a fi goale
și cu fața în jos.

Din spate privea
o oglindă plină

cu lumini și umbre
cântate la cutremurul
din inima aceea
aburită,
agățată într-un colț
de vitrină...

Popas prin suflet

sărutul
este
popasul
dintre
două răni…

îmbrățișarea
este
popasul
dintre
două clipe…

privirea
este
popasul
dintre
două tăceri…

pe linia vieții
toate sunt o pauză
dintre ceva și altceva…

iar astăzi
aleg
să rămân în popas…

Zăduf

Se pune praf
Pe tipograf.
Are hârtie,
Dar ce să mai scrie ?

Litera-i bolnavă,
Peniţa-i gângavă,
În lume-i gâlceavă
Se mestecă iar pleavă.

Te rog, mai rămâi
Cu gândul cel dintâi!
Măcar aşază puncte
Mărunte, mărunte...

Timpul mă lasă să fiu timp

Sunt orb ce vede
şi mut ce vorbeşte,
olog ce se mişcă,
răspunsul întrebării încă nespuse
în clipele de îndoială
când mi-am târât genunchii la capătul lumii.

Redescopăr acea culoare
din privirea ce mi-a umplut zilele scuturate.
Peste curgerea timpului aşez un pod de flori
care se ofilesc când nici nu te aştepţi...
Mor în fiecare zi, ca să nu mai mor când mor...

Suflet înverzit

Am învăţat să-mi fac aripi din cuvinte,
să zbor dincolo de dorinţe,
acolo unde fericirea îşi face cuib.
Suspinul unui izvor
îmi aranjează ca pe nişte cărţi
gândurile despre lume.
Încă mai trag de crengile înverzite
ale tinereţii mele
şi le aduc tot mai mult în mijlocul sufletului,
să devină pădure răcoroasă
pentru zilele dogorite ale vieţii.

Mi-am pierdut umbra...

O umbră nu poate îmbrăţişa o altă umbră,
trăieşte singură, moare singură,
o dau din mine, mă dă din ea
iar o beau, iar mă bea,
şi singurătatea noastră
o împărţim cinstit la doi,
până când fiecare va muri singur,
într-o noapte, într-o zi,
la apus, la răsărit,
pierdut, stins, şters...

Într-o zi umbra nu o să mai doară...

În marea de cuvinte...

inspir,
expir...
totul e banal,
sau anormal...
aştern gânduri,
peste rânduri.
ochii îi deschid,
doar ca să-i închid...
e două,
şi plouă...
rătăcesc în jur,
totul e obscur...
e prea mult,
dar ascult.
şi lumea minte, minte...
în marea de cuvinte...

1821

Cu uşile închise un monah se roagă,
Suspinând aievea pe-o candelă oarbă,
Şi nimeni nu îl scoate din a lui tăcere
Un picur rece dară un ştergar îi cere.

În Secu în cetate, liniştea ţipă şi apasă
Făclia iar se stinge şi cade pe masă,
În ţară e răscoală şi nimeni nu-ndrăzneşte
Din sihăstrii să iasă, când fiara iar răcneşte.

Tătari cu făclii aprinse, ţipând păgânătate
Aleargă eteriştii acum, în ceas de noapte,
Ce şi-au păzit pământul şi a lor libertate
Cu preţ de sânge, credinţă şi dreptate.

Cu ochii-nvolburaţi inamicii n-au nicio uşă,
În urma lor glăsuiesc mormane de cenuşă,
Şi pârjolesc mişeii, privirea lor nu iartă,
Biserici şi cetăţi, credinţă nepătată...

Dar la un timp printr-o vale se ciocnesc,
Din soldaţii eterişti trei sute supravieţuiesc,
Epuizaţi, răniţi, gemând din suflet scăpare
Ajung la Secu-n cetate şi pun multe zăvoare.

Mulţi se-adăpostiră de amara încercare
Călugări, ţărănime, boieri cu zestre mare,
Şi toţi plecau genunchii, de ură sau de teamă,
Comori ascunse-n ziduri, copii şoptind de mamă.

Şi turcii stau la poartă bătând cu-ndârjire tare
Acum părându-le cetatea, o fortăreaţă mare,
Se-nvârt, se tot sucesc, se caţără, nu izbutesc,
Setos paraclisul din lemn cu torţe-l pârjolesc.

Nici în astfel chip, înăuntru nu pot să pătrundă
Căci zidurile-s 'nalte, crescute-n foc şi trudă,
Amar se mai mâhnesc turcii şi cad la învoială
Porţile să deschidă, necerând în schimb tocmeală.

Şi printre dinţi amari, doar libertate făgăduiesc,
Zăvoarele să cadă ca tunetul ceresc…asta doresc,
Şi doi monahi agale spre poartă paşii îi îndreaptă
În cuget, oricât s-ar îndoi, dorinţa e prea stearpă.

Se stinge flacăra din candelă, golind priviri sfioase
Turcii-s în cetate cu sufletele căzute şi-ntoarse,
Privirea se pleacă-n labirint, sabia-i însetată de sânge
Vai! Monahul ţipă, capul se zbate şi trupul n-atinge...

Covor de trupuri turcii formează, în roşu e înmuiat,
Călugării-n biserică lacrima fierbinte şi-au terminat,

Dar vrednicele mâini crucea pe trup nu au mai însemnat,
Trăsnind ca un fulger, capetele o sabie le-a retezat.

Torent de săbii seceră bătrânii cu mantiile pe spate,
Pe sânge alunecau monahii scuturându-se de păcate,
Ţipete, sfâşieri, trupuri strivite îngrozesc privirea,
Turcii intră-n biserică şi-ntrerup aspru citirea.

Candelabrul de argint fioroşi l-au doborât şi necinstit,
Icoana blândă a Fecioarei, cu-n iatagan au scrijelit,
Sacul mâniei e prea mare şi nimic nu-i stăpâneşte,
Foc, râu de foc, sângele mişeilor în inimi clocoteşte.

Pe Măicuţa Sfântă chipul dulce, din inimă o doare,
Căci iataganul a fost prea rece şi cu vârful tare,
Pruncul Iisus suspină cu obrăjorul nevinovat scrijelit,
Iar la poartă pe turc în moarte îngerul l-a părăsit.

În urma lor prea groaznic, mult prea groaznic.
În mănăstire moartea domneşte ca un paznic,
La tot pasul carne şi sânge aşteaptă pe pietroaie,
Mila-i sfâşiată, răbdarea-i prea greoaie.

Acum călugării martiri de lumini măreţe au parte,
Şi cu priviri de foc, inimi viclene vor arde,
Iar când păcatul fără ruşine apasă prin negre zile,
Pete de sânge din pământ răsar să mai şteargă file.

Ctitorie

În grădiniță, ascunsă de bătrâni copaci,
Se plimbă o domniță c-un buchet de maci,
Şi cu al ei boier Nestor, în cale se-ntâlni,
Frunzărind cuvinte fără a se mâhni.
De la un timp, gânduri adânci îl tăvăleau
Clocotind suspine ce mereu îl frământau,
Iar Mitrofana, dulce, în taină-ngenunchea
Şi în ale ei rugi pe Nestor pomenea.
Dar într-o zi din inimă un dor mărturisi
La al ei soţ ce-n cale abătut i se zări:
„De vrei sufletul să ţi-l fericeşti,
O monastire mare din temelie să zideşti,
Pentru călugării smeriţi de la pustie
Să te pomenească-n veşnicie!"
Boierul Nestor cuprins de bucurie acceptă
Dar se frământă că niciun loc nu-l încântă.
Merse agale la pustnicii de prin pădure
Ca de-al lui gând, un sihastru să se-ndure.
Şi cum mergea, ajunse şi la Muntele Vasan

Ce-şi străjuia pădurea ca un măreţ oştean,
În foşnet de frunze şi ciripit de păsărele
Un pârâiaş se oglindea timid la vâlcele.
La „Schitul lui Zosim" boierul poposi
Şi inima-i măreaţă, aici, în şoaptă se zidi,
De acest bătrân cu haine ponosite
Ce murmura adânc cuvinte potrivite.
Cu mersu-i lent şi o voce caldă-lină
Îl binecuvântă cu o privire blajină,
Şi îşi simţi boierul a lui nimicnicie
În faţa bătrânului cu părul de leşie.
Nestor, smerit, genunchii grăbit îi pleacă
Mărturisind cu foc dorinţa ce-l îneacă:
„Eu mai la deal aş vrea o monastire
Cu tot ce trebuie pentru monahii din pustie,
Şi nu cer decât o fiască binecuvântare
Ca să mă pot apuca de sfânta lucrare."
Zâmbind ,bătrânul cu drag îl blagosloveşte
Zicând: „Locul pentru Sfântul Ioan se jertfeşte!"
Din iunie Nestor de zidit cu spor se porni
Şi cu al lui alai prin octombrie sfârşi,
Iar Mitrofana cu broderii biserica găti,
În cinstea Sfântului Ioan zidi şi chilii.
Toată osteneala cu ziduri semeţe o-mbracă
Să fie protejată de sabia din teacă,
Şi o numi boierul „Secu Monastire "

După numele pârâului de la ieşire.
Ca o cetate medievală mănăstirea se-nălţa
Cu odoare scumpe pe toţi îi încânta,
Iar clopotele mândre în clinchet se-ntreceau
Şi-n depărtări mulţimile de Secu glăsuiau.
Trecut-au anii, patru veacuri se mărturisesc
De când la Secu monahii în rugă străjuiesc,
Ei ştiu în cartea veche creştinească
Pe Nestor şi Mitrofana să-i pomenească.

Lumina de la schit

Am urcat din nou spre răsărit
Să mai revăd bătrânul de la schit,
Cu barbă albă, mersul lent şi haine ponosite
Purtate vară-iarnă, cu lacrimi sunt vopsite.

Suferinţa oamenilor prin suflet ţi-a trecut
Durerea şi necazul, cu rugăciune s-au pierdut,
Te aşezi pe-o rogojină şi blând ne dai poveţe
În inimă pătrunzi cu o adâncă frumuseţe.

În toată ziua ai pe frunte doar picături de rouă
Le ştergi, le strângi, dar mai apare una nouă,
Şi plângi, genunchii-i pleci şi eşti tăcut - eşti fericit
Cazi, te ridici, rabzi totul, tu eşti un mântuit!

Acum în noaptea neagră, la ceasul cel târziu
Te rogi într-o chilie, în juru-ţi e pustiu
Şi nici nu ştii când zorile venit-au de cu seară
Căci tu de la amiază n-ai mai ieşit afară.

Noaptea e lungă şi cartea-i de galben încerată
Genunchii nu-i ridici, ţi-e inima amară, apăsată,
La ceasul tău adânc, udat de lungă priveghere
Cânţi şi iar te rogi, căci sufletul în taină-ţi cere…

Sevă de inspirație

Mă aşez supus la masa vieţii
şi-mi aleg o porţie de îndoială...
Primul fel e supă de iubire:
a potrivit-o bine, nu-i sărată.
Pâinea încrederii e cam uscată.
Îmi torn şi un pahar de zâmbet,
privirea-mi ruşinoasă o transform în clinchet
şi iau, fierbinte, un polonic de inocenţă,
îmi place că are multă speranţă.
Felul doi e friptură de dragoste,
cu garnitură de suspine,
o mănânc cu o dulce poveste.
Presar deasupra puţină minune,
ce am în suflet nu pot spune.
Îmi aduc fel de fel de prăjituri,
vorbe-n vânt şi alte torturi,
e atât de frumos la această masă
iar pasiunea mă-ncălzeşte mofturoasă.
Prea multe bunătăţi, parcă nu-i bine,
sau poate că nu-i totul pentru mine?
Ba da, e pentru mine, dar scaunele-s goale,
nimeni n-a stat la masă, toţi au gustat din oale…!

Cine, unde, de ce?

Cine eşti tu, cel care mă judeci pe mine,
şi crezi că această lume e doar pentru tine?
Cine eşti tu, cel care mă faci să plâng mereu,
şi crezi că numai al tău e Dumnezeu?
Cine eşti tu, cel care arunci primul cu pietre,
şi te crezi bun de pus pe perete?

Unde vrei să îmi ascund glasul,
ca să-ţi poţi dansa singur valsul?
Unde vrei să îmi port palidele oseminte,
ai uitat ce ai fost mai-nainte?
Unde vrei să muţi pământul,
ca să-ţi încapă în el tot trupul?

De ce rânjeşti la mine mereu,
şi vrei să vezi lacrima când îmi cade greu?
De ce când nu e soare dai pe mine vina,
şi nu mă laşi să sărut Lumina?
De ce zdrobeşti cu dinţii visul meu,
de ce te joci de-a Dumnezeu?...

Tată...

Tată,
ţine luna
şi stelele,
iar soarelui
porunceşte-i
să mai strălucească
pentru ultimii
muritori,
ce vor să Te cunoască
şi să înveţe Iubirea.

Tată,
lemnul crucii
Fiului Tău,
zilnic se udă
cu sângele cald,
vărsat
pentru păcatele mele
şi mă spală
de tot
întunericul.

Tată,
nu îţi vărsa
ultima
lacrimă din cer,
căci atunci
pământul
se va cutremura,
cum nu a mai fost
şi nu va mai fi
niciodată…

Fiii Învierii

Pe părinţi,
pe bunici,
pe moşi,
pe strămoşi,
pe tineri, pe copii
de la cei dintâi
până la cei de pe urmă...
Pe cei ce au adormit cu credinţă
pe uscat sau pe mare,
pe cei ce s-au făcut mâncare fiarelor,
seceraţi de război,
ori nimiciţi de cutremur,
ucişi de tâlhari
sau arşi de foc,
sfărâmaţi de stihirile pământului
în orice fel de chinuri
sau adormiţi în pace,
pe toţi, Doamne, îi odihneşte în Casa Ta!
unde sunt multe lăcaşuri
pe care ni le-ai pregătit nouă,

celor ce Te-am căutat,
celor ce Te-am aflat,
celor ce Te-am păstrat,
şi celor ce Te-am iubit,
dar şi celor ce nu Te-au cunoscut,
dar care, pentru rugăciunile altora,
din Iubire, îi vei săruta pe frunte
în Ziua cea neînserată…

Pâine şi Apă

Frumos lucru este
iubirea de fraţi,
mila faţă de aproapele,
îndelunga răbdare,
bunătatea,
blândeţea,
râvna,
înfrânarea,
paza minţii şi a inimii,
mucenicia trupului,
rugăciunea şi privegherea,
curăţenia şi fecioria,
liniştea,
smerita cugetare,
nedorirea de agoniseală,
dar mai frumoase sunt
bucuria cu cei ce se bucură
şi plângerea cu cei ce plâng…

Strajă

Doamne,
nu mai am cuvinte
nici puncte mărunte,
ori suspine
mai lungi sau mai fine,
lacrimile mi-au secat
cei de aproape, ai mei, departe au stat,
trupul e neputincios,
osul nu mai stă pe os,
nu mai am nici fapte plăcute Ție
nu știu nimic din ce o să mai fie...
Rugăciunea s-a uscat
viața-mi este un păcat,
inima zace împietrită
cu ușa iarăși lovită,
prinosul meu este udat cu fiere
jertfa-i risipită în plăcere,
vocea mi-e gângavă
a mestecat pleavă,
gândurile așteaptă întunecate de mantia rănilor
mă doare durerea, toate mă dor...

Doamne,
nu am ce să-Ți ofer acum
decât tăcerea...

Plouă din mine spre cer

m-am botezat
în roua petuniilor
când își făceau rugăciunile de dimineață,
în transparența difuză
a unui sacru cuvânt...

mi-e gândul pui de magnolie
rămasă într-un ghiveci
din vara în care
am uitat primăvara
la răcoare, în beci.

duminica trupului meu
râde în AAA și în UUU,
când îmi așez sufletul pe veșmânt,
fiorul umbrei redevine credință
și plouă, și plouă...

din mine spre cer,
sfânt legământ
între cer și pământ,
între cer și pământ
sfânt legământ...

Copacul

M-am oprit și am strâns copacul în brațe,
la îmbrățișare poate aș fi trăit, poate aș fi murit,
bine că nu m-a strâns el...

Aș fi vrut să o facă, dar i-a fost frică,
să-și scoată rădăcinile din pământ
și a început să plângă de durere...

M-am lăsat îmbrățișat de plânsul lui,
era atât de cald și rece,
secetos și inundat,
fricos și acuzator,
obosit, dar prefăcându-se că e bine,
de dragul meu, de dragul lui...

Mi-a spus că pot îmbrățișa
oricând, oriunde, oricât, orice alt copac,
în rugul tăcerii...

Dar mie îmi mângâie inima,
frunza și uscăciunea lui,
rădăcina și coaja bătrână...

Sunt, dintre pământeni, cel mai binecuvântat!

Până la înălţimea privirii...

Sufletul meu era la uşa Bisericii
cerşind milă,
iar Tu l-ai apucat de mână
şi i-ai spus să se ridice.
Uitase unde trebuie ţinută privirea,
uitase cum e să mergi printre ei
la acelaşi nivel cu semenii.

Astăzi mi-ai pus curcubeu la gât
suflând păpădia de pe pleoapele căzute
ce ascundea întrebarea fără răspuns,
căci dacă iubeşti, ierţi
şi te naşti din nou
câştigând totul...

Miroase a Dragoste...

opacul

M-am oprit și am stat [illegible]
la îmbrățișare poate aș fi trăit, poate aș fi murit,
bine că nu m-a strâns și...

Aș fi vrut să o facă, dar i-a fost frică
să-și scoată rădăcinile din pământ
și a început să plângă de durere...

M-am lăsat îmbătat de plânsul lui,
era atât de cald și rece,
secetos și inundat,
frânt și [illegible]
opusul, [illegible] e bine
de dragul meu, de dragul lui...

Mi-a spus că pot îmbrățișa...
oricând, oriunde, oricât, orice alt copac,
în rugul tăcerii...

Dar mie îmi mângâie inima,
frunza și uscăciunea lui,
rădăcina și coaja bătrână...

Sunt, dintre pământeni, cel mai binecuvântat!

Caietul 3

Atingi, dar și simți?

- eseuri –

Tiptil, suflet de copil

Muzică de catifea. M-am visat copil agățat cu mâinile de cer. Mi-e dor de tine, de fiecare dată când taci... Uneori plâng cu tine în brațe, căutându-te, căutându-mă. Alteori râd și sunt plin de voie bună, trăind povești nepovestite. Numai tu poți să aștepți și să arunci din piept săgeți spre soare. Te mângâi cu mâinile ca pe un bebeluș dinlăuntrul tău. Plăcut la vedere, dulce la gust și frumos de rostit. Mireasmă, zâmbet curat. Imaginea paradisului. Când sufletul îți este la pământ, prinde-te de copilărie. Privește în ochii unui copil și vei gusta seninul vieții. Bucuria de a fi.

Am redescoperit vocația de a surprinde copilul interior. Ascult acel glas. Dans între trecut și prezent. Visez cu imaginație ludică, aidoma unui copil. Intru adeseori în grădina copilăriei și culeg cu inima florile gingășiei, ale inocenței şi bucuriei pure. Pozne dulci aduse de povești scuturate din nori. Perioadă când prindem stele de pe cer și le așezăm în sân pentru zile ploioase, când ne vor surprinde și cuprinde. Ușoară și nemuritoare, copilăria este ghemotocul pe care îl depănăm în momentele noastre de suflet. Țopăie, zboară, mereu trează, ea ne dă puterea de a păși mai

departe. Bucuria de a fi împreună este mai mare decât dorinţa individului de a avea dreptate.

Există uneori priviri de copil care te duc atât de departe cu amintirea, încât este imposibil să rămâi fără răspuns la întrebare. Gândește, hotărăște și acționează! Fiecare întrebare poate deveni un joc, fiecare decizie luată te va putea învăța să te cunoști, să te înțelegi. Fericirea de a împărtăși cu ceilalți este bunul suprem al omenirii. Fericirea nu se atinge cu vârful degetelor, ci cu vârful inimii.

Adunăm mierea din polenul florilor copilăriei și învățăm că nu suntem singuri în tot ce ni se întâmplă și că întotdeauna există o soluție să depășim obstacolele. Ne sperie necunoscutul și credem că nu mai este nimeni pe cărare în pădurea vieții. Dar au mai trecut și vor mai trece suflete pe acolo. Fragi, mure și zmeură așteaptă să fie gustate. Nu-ți fie frică de bau-bau!

Copilăria este o sfântă sărbătoare, o icoană a sufletului. Lăudați-vă copii și încurajați-i! Vor ține minte toată viața gândul bun. Observați valoarea, apreciați, nu căutați nod în papură. După ani și ani mă voi întoarce, te vei întoarce în anii de aur. Suspans, aventură. Ploaie de vară. Copilăria vorbește... Bucurie și speranță. Zâmbește, copile de altă vârstă!

La mulți ani, copilărie! La mulți ani, suflet de copil!

Tăcerea îmbrățișării

Astăzi am mers în pădure și am strâns un copac în brațe, scoțând din desagă tăcerea mea.... l-am dăruit plânsul neplâns și râsul nerâs. Cuvântul nerostit și gândul scormonit. L-am privit, l-am mângâiat, l-am rugat să mă cuprindă în brațe și să... tacă în tăcerea mea. Să nu mai promită nimic niciodată, ci doar să fie, să privească spre cer și când e pregătit să-și dăruiască umbra. l-am atins cu tălpile rădăcinile, căutând adâncul... Și am privit spre cer. M-am oglindit în el și am știut că pot să contemplu. Călăuzire, ţel, inspiraţie. Va fi bine!

Nimic nu se pierde. În spatele fiecărui rând şopteşte o lacrimă, un zâmbet, un dor, o speranţă... Strecor o scrisoare în inimă. Fiecare floare are umbră, rază, voință. Scriu o odă clepsidrei. Aud fără să se audă. Pe sticla ferestrei, pe fața tăcută, acolo stau priviri neșterse ce renunţă fără să regrete. Conștiința socială are propriile îndoieli. Orice rană este doar o experiență. Ce gândești despre celălalt îi influențează comportamentul. Admirând, având grijă de amintiri, privesc viața ca pe o expoziție de tablouri cu scene reale. Vindecarea este o chestiune de viziune, nu de tehnică. Îmi place întrebarea pe care, tăcut, o savurez

cu înghițituri mărunte. Hrănesc inima albastră şi aştept. Nu știu nimic despre râul acela. Buzele tale se roagă... Miroase sufletul a... ani. Linişţea te îndrumă pe drumul către tine însuţi.

Există o Cale. Nu murim când murim, ci murim când nu mai iubim. Mă cuibăresc lângă Doamne ca lângă un Tată și primesc Iubirea. Împărăția lui Dumnezeu este în inimile pline de iubire. Intrați, dar nu trântiți ușa în nas. Prezența voastră să aducă fericire!

Picătură de liniște...

Fericirea este asemenea unui fluture, pe care, dacă alergi să-l prinzi, zboară mereu în jurul tău. Dar dacă stai nemișcat, ți se așază pe umăr. Este plăcut ca în fiecare zi să te oprești și să spui: „Stai puţin, sunt binecuvântat! Este minunată viaţa mea!"

Clipă, stai! Ești atât de frumoasă! A te trezi în fiecare dimineață este un dar. A adormi în fiecare seară este un dar. Caut celelalte cuvinte. Ne robim sufletește unii pe ceilalți. Când ne rugăm, ne sărutăm unii altora sufletele. Suferința nu ne omoară, suferința ne purifică, ne desăvârșește... Durerea ajută ca oamenii să nu mai fie ignoranți. Prin durerea acceptată și asumată experimentăm viața și prețuim bucuria. Evoluăm. Vorbim limba durerii. Orice prezent, lin sau dur, devine trecut. Lasă să treacă... Cauți soluții sau scuze? Oferă motive inimii să zâmbească, chiar dacă lacrimile cosesc iarba zilelor. Viața este senină când avem dragoste. Ține soarele cu tine.

Ce gust are dorul tău? Curge prin oase. În iubire nu există buton PORNIT-OPRIT. *Am nevoie de nevoia ta*, spune inima. Viața nu este un chin, ci dorința de a fi. Fiecare dintre noi are timpul lui de cunoaștere, de deschidere, de creștere. Uneori această diferență este

foarte mare. Și toată viața luptăm să o scurtăm. Te leagă, te unesc. Te bucură chestiunile mici și intense. Chiar și nodurile reînnodate pot deveni momente de regăsire, de pace, de bucurie. Da! Vreau! Pot! Și fac. Există un timp al timpului și un timp al veșniciei.

Lumânarea curge, plânge, se topește. Se transformă în candelă sau în lumânări mai mici. Nu ceara este esențială, ci flacăra, lumina. Fitilul nu consumă iubirea, ci o încarcă, o înveșnicește. Dacă vrei să luminezi, trebuie să arzi. Pe altarul iubirii, pe altarul iertării. Lasă-te să curgi. Uneori, destul e destul. Într-o zi golul se va umple.

Urmărind stelele pierdem luna... Dacă în viață ar fi totul cum ai vrea, ai uita să iubești, să ierți, să visezi. Nu te mai grăbi. Respiră dragostea! Nu ești singur. Dacă întârzii, nu înseamnă că ai uitat. Și mâine e o zi.

Îmi lipesc tâmpla de liniștea nopții cu parfum de ploaie. Inima îmi este brăzdată de ochii în care tu nu mai înoți. Tăcerea nopții îmi arată că nicio noapte nu e la fel. Peisajul lăuntric al inimii pictează ochii la infinit, căutând nemurirea, nemărginirea... M-am așezat pe celălalt mal al inimii mele privind potirul vieții. Ceea ce se întâmplă, se întâmplă. Suflete, nu mai rămâne închis între două coperți pline de povară!

Oamenii intră în viața noastră cu un anumit rol și pe o perioadă determinată. Noi alegem rostul și timpul lor. Dar sunt oameni cu care poți merge până la capătul pământului. Simt că mă simți. Ne dorim un

lucru. Îl avem, dar nu îl putem atinge. Întâmplările din viață ne fac să fim mai realiști. Cred că îți voi atinge sufletul într-o bună zi. Mi-ar fi plăcut să te cunosc în toate modurile, în toate fricile, în tot întunericul, în lumină și ploaie. Ești un dar, o minune, o rugă fierbinte în brațele unei mame cu buzele tremurânde, un vis din visul cuiva. Privesc în ochi și zăresc limpezimea trecutului. Să fie!

Mai crezi în povești?

Ce a fost, a fost.
Ce este, este. Ce va fi, va fi.

Plouă cu vorbe mărunte... Oamenii nu sunt afectaţi de ceea ce li se întâmplă, ci de cum înţeleg ei ceea ce li se întâmplă. Niciodată nu renunți la ce nu ai avut: Sau la ceva de care te-ai bucurat dar încă ai mai vrea să te bucuri. Purtăm viii şi morţii în noi şi le dăm putere. Sunt persoane care te înţeleg dintr-o singură privire şi persoane care nici după mii de cuvinte nu ar fi în stare să o facă. Omul, în complexitatea sa, este compus din plus şi minus, din soare şi nori. Nu putem lua de la celălalt doar ceea ce ne face comozi. Iubirea implică TOT, altfel nu mai e iubire...

„Cobori” adesea în beciul interior al fiinţei pentru a scoate la lumină ceea ce eşti. La cea mai mică adiere de vânt te clatini doar sau te prăbușești? Uneori mori de mai multe ori în aceeaşi clipă. Sunt momente în viață când nu există niciun cuvânt dulce pentru alinarea durerii. Pot doar să fiu lângă tine, să plângem împreună... Dumnezeu nu te caută după locul în care ești, ci după strigătul inimii. În altarul sufletului se tratează durerile. Hristos nu se îngrețoșează de noi niciodată. Hristos nu este contabilul vieții noastre, ci prietenul de pe Cale.

Iubirea adevărată te prinde deodată. Şi nu ştii de ce sau pentru ce. Te ia pe nepusă masă. Iubirea pură apare atunci când nu te aştepţi. Dragostea nu se programează. Nu există garanţii în nimic. Orice se poate defecta. Unele se mai repară, altele nu. Şi le înlocuim sau renunţăm definitiv la acele lucruri. Gunoiul unora, comoara altora. Nici să le laşi, nici să le ţii. Mai durează o zi şi vom vedea ce va mai fi.

Sunt greşeli care se plătesc în exterior şi unele care se consumă pe interior toată viaţa, în tăcere şi plâns lăuntric. Discret. Cerul pe timp de furtună vrea să ne repare. Suntem pentru ceilalți ceea ce acel „fiecare" este înăuntrul lui. Construiesc cu iubire şi culeg orice bucăţică de inimă îndoită sau ruptă de cei care nu au învăţat să preţuiască sensul.

Chiar dacă pereții duri ai sufletelor celor care au construit fortărețe în jur sunt reci, e nevoie în continuare de iubire. Orice zid are crăpătura sa prin care poate crește iarbă sau prin care se poate trage cu ochiul înăuntru. Într-o zi umbra va dispărea. Şi ultima oară va deveni prima oară. O croială pe măsura sufletului tău te aşteaptă.

Există dublură la cheia inimii? Iubirea nu uită niciodată...

Bună dimineața, sentiment voios!

Dacă...

Oamenii se schimbă, clipă de clipă. Așteptările de la ceilalți ne istovesc liniștea.

Bine ar fi să înţelegem că sunt oameni care nu vor sau nu știu să ofere. Nici gând, nici cuvânt, nici emoţie. Ești liber, doar că nu îți dai voie. Încă te mai gândești că e un șiret desfăcut și dorești să-l legi. Și rămâi în lanț, în bucla proprie. Dar sunt pantofi care nu au nevoie de șiret. Sau poate că e o perioadă când mergi desculț. Renunță la tot ce a fost și fii atent la ce va fi. Te ghemuiești pe covor în fața celuilalt sau la ușa lui. Acolo unde au curs lacrimi a început viața. Nu e târziu în tine. Iubirea adevărată nu poate fi controlată. Iubești și atât. Din greșeli se învață, nu din teorii. Insistăm şi ştergem când e negru sau gri până se face alb. Pe interior sau pe exterior. Ne privim și înțelegem ce avem nevoie, fără cuvinte.

Te arunci în focul sacru al vieții, te ridici peste fumul tăciunilor arși în lecțiile tale. Cum ai reușit să treci peste ziua de astăzi vei trece și peste ziua de mâine. Redescoperă valorile. Găsește sensul vieții, restul sunt detalii. Suntem pelerini prin lumea aceasta în drum spre cetatea eternă. Invitație la calm, la igiena gândurilor, la încredere în Dumnezeu, Cel care poartă

de grijă tuturor. Trăiește în prezent. Timp, aplecare, suport. Ieși din cutie și din soluțiile celorlalți. Decupează soluțiile potrivite sufletului tău, creionate pe harta experiențelor tale.

Dragostea crește din dragoste, nu din spatele întors. Uneori un „prea devreme" poate strica totul. La fel și un „prea târziu" poate hrăni un orgoliu. Ai răbdare să te maturizezi. Iar când primești lecția nu te necăji. Vei înțelege mai târziu mesajul. Lasă să treacă. Învață și mergi mai departe. Viața este frumoasă, dacă privești din unghiul potrivit. Nu există o rețetă a fericirii. Fericirea ta e un zâmbet, a ei e o floare, a lui o strângere de mână, a mea un cuvânt şi tot aşa. Emoţia e aceeaşi, veşmântul e diferit. Astăzi ce-ai făcut pentru tine, pentru sufletul tău? Drumurile tale duc și spre Hristos? Dumnezeu pune în traistă, dar e nevoie să o ținem și noi deschisă.

Viața mea este întâlnirea dintre barca pe care o navighez și oceanul vieții. Dezamăgirea și amărăciunea nu ne copleșesc. Eșecul doare, dar nu e un factor paralizant care să te facă să nu poți merge mai departe. Greșeala este un ocol temporar, nu o fundătură. Este profesor, nu gropar. Este întârziere, nu înfrângere. Lacrimile duc cu ele durerile departe de suferință. Unii plâng mai târziu, alții plâng mai devreme. Dar oricum ar fi, toți plângem. Toate visele au prețul lor. Cursul vieții, lung, tumultuos, colorat

poartă cu el scrisoarea iubirii. Iubire de copil în inimă de bărbat sau de femeie. Până în ultima zi vei simți parfumul...

Bucuria omului e omul. Uneori oamenii te vor în lacrimi pentru ca, privind la ale tale, ale lor să pară mai ușoare. Dar mulți uită că zâmbetul de astăzi poartă în spate lacrima de ieri... Acolo unde au curs lacrimi, a izvorât viaţa.

Succes la examenele de la școala vieții! Viața fiecăruia este o rugăciune...

Toate momentele vieții sunt unice. Momente importante care te-au pus la încercare. Momente care te-au făcut cine ești. Momente în care viața îți trece prin fața ochilor. Niciodată nu poți ști ce îți rezervă viitorul. Nici măcar o secundă. Iar când știi, deja se schimbă. Dacă ceva se murdărește, altceva se spală. Dacă ceva dispare, altceva apare. Dacă ceva scade, altceva crește. Dacă ceva moare, altceva învie...

Ne naștem ca să nu mai murim. Omule, numele tău înseamnă Iubire! Ai credinţă! Radiază! Bucură-te! Zâmbește! Întreabă Iubirea și îți va spune ce să faci. Trăiește liber în minte și în inimă alături de Doamne! Nu vei regreta. Sunetul a avut un timp când nu a fost, dar liniștea există dintotdeauna...

Fă Rai din ce ai!

Cândva nu vom mai avea nevoie de cuvinte. Limbajul sufletului se înțelege peste tot în natură. Suntem ceea ce gândim (sănătoși, bolnavi, fericiți, nefericiți). Gândurile sunt coroană de spini sau de flori pe capul fiecăruia. Ele descarcă o anumită chimie în corp. Orice emoție negativă blochează celulele sistemului imunitar și ne lasă organismul fără apărare pentru câteva ore sau chiar ani. Stresul este moartea celulei. E drept că unele celule nervoase se refac printr-o gândire constructivă, optimistă, dar e nevoie de muncă personală. Orice boală trebuie tratată cu înțelegere, compasiune și nu cu revoltă, deoarece unele suferințe le primim ca lecții, iar altele au cauze spirituale (egoism, invidie, răzbunare, stres, frică etc.).

Fără Dumnezeu nu există bucurie autentică, iar prezența Lui se simte la tot pasul. De la sufletele care ne apar în Calea ce-o avem de parcurs, până la natura care mângâie simțurile într-o doxologie nemărginită. Cea mai mare minune este să iubești toți oamenii. Și nu putem împărtăși celuilalt ceea ce nu suntem încă. Cred că nu ne lipsesc informațiile, ci experiențele. Viața nu este o formulă matematică general valabilă, ci trăire în Duh și în Adevăr.

În esența lor toate lucrurile din lume sunt bune, întrebuințarea este uneori greșită. Tot ce există este bun și orice cădere scoate la lumină ceva folositor. Creștinismul și din păcat scoate virtute. Când iertăm, nu doar sufletul nostru se simte ușurat, ci mai ales sufletul celui pe care îl iertăm. Întoarce-te în tine de oriunde ai fi și primește-te, iartă-te. Viața se trăiește, nu se caută, nu se învață. Trăiește adevărul, bucuria și iubirea. Ele se află acolo unde ești. Liniștea nu este într-un loc, ci într-un mod de a fi. Sunt două zile în care nu mai putem face nimic: ieri și mâine. Prezentul este timpul mântuirii. Amânarea înseamnă niciodată. Un om valorează atât cât iubește. Restul e poveste.

Verbul meu este în inimă și pulverizează iubire spre voi. E nevoie să înțelegem că nu am fost creați de Dumnezeu ca să suferim, ci ca să ne întâlnim cu El într-o poveste de iubire. Unică. În ochii tăi este soare când iubești. Iar ca să ajungi la fericire nu ai nevoie de hartă, ci de prezență, de tine.

Descoperă sau redescoperă Iubirea Tatălui Ceresc! Să ai grijă de sufletul tău!

Să vorbim despre frumos!

Natura pictează pentru noi. Ziua bună se cunoaște după zâmbetul de dimineață. Fiecare zi este un dar, o binecuvântare pentru a întâlni oameni cu experiențe noi, pentru a înfăptui lucruri minunate, pentru a simți și trăi frumosul. Orice zi, loc, moment, fiinţă contează. Este important ce va fi, nu ce a fost! Idei, fapte, strigăte, doruri, vise, toate se transformă. Indiferent ce, când, cum.

Dorim concordia între oameni. Buna dispoziție și umorul ne fac să mai ieșim din supărările de orice fel. Ne vorbim, dar nu ne simţim. Diferite experiențe de diferite facturi. Florile zâmbesc chiar și în întuneric. Stârnim furtuni şi apoi ne supărăm că plouă. Viaţa ne învaţă să ne asumăm alegerile de orice fel. Avem sau nu proprietatea cuvintelor când le gândim sau le rostim? Sunt vii sau ofilite? Curaj sau ruşine? „Poate", „dacă", „trebuie", sunt cuvinte încărcate de frică. Frica ucide iubirea, alungă liniştea, naşte dezastre. Vorbele pline de vorbe nu ating inimile... Aroma cuvintelor poartă parfumul inimii sau mirosul minții. Scrisul este condamnarea la nemurire, iar uneori poezia devine rugăciunea inimii. Simt, simți, simţim.

Amintirile sunt popasuri binecuvântate pentru veșnicie. Gândurile, rugăciunile, inima, brațele, sentimentele, privirile calde ale unei ființe sunt cele mai frumoase locuri din lumea aceasta. Naturalețea și gingășia oamenilor sunt date de sufletele lor. Numai iubirea îl apropie pe om de Dumnezeu. Măsura iubirii oferă calitatea, pofta vieții. Icoana propune un dialog interior al inimilor. Icoana din inima ta contemplă icoana din inima mea. Ne sărutăm icoanele sufletelor unul altuia şi lăcrimăm pentru minunea, pentru fericirea de a fi. Pace întru netrecătoare pomenire!

Îţi ascunzi sufletul printre flori. Nu te mai căuta departe. Ești foarte aproape. Îndemn la simplitate. Unele lucruri nu se explică. Tăcere... Cerul nu minte. Bucurie sfântă în lumina din inimi!

Și cum mai e la tine-n suflet?

În iubire, „Nu" se transformă în „Da"

Ce caută aproapele în viața ta? Plătești amendă pentru inima de gheață. Și apoi primești în palmă o lacrimă pe care nu știi unde să o așezi. Vremuri fără haine și umbrele. Dacă nu te amăgești, nu ai cum să te dezamăgești. Indiferent de ce ți se întâmplă poți merge mai departe. Vindecă rănile pe care ți le-a săpat viața și pe care le-ai pricinuit vieții. Observă cu inima, nu cu citate și modele din cărți. Adulmecă adierea gândurilor. Clipa… Noaptea din privire se face zi. Umple inima cu o firimitură din zâmbetul celuilalt. Raiul nu este o excursie la care să visezi și de unde te vei întoarce să povestești vrute și nevrute. Raiul e o stare care începe aici, acum. Se iartă din plin și se așază gând senin. Promite-ți că vei iubi și vei ierta. Ziua de mâine e un loc mult mai fericit. Jumătatea poate fi și un sfert. Și nu mai căuta doar ca să bifezi ceea ce ai găsit. Lasă să curgă, să fie. Ești răsărit și apus. Ce ar mai fi de spus?

Nu cumva ai tot ce-ți trebuie în tine ca să fii fericit? Îmbrățișezi o comoară. Dragostea se naște acolo unde se termină cuvântul rostit. Chiar dacă nu știi să

pui un cuvânt la locul lui, gustă din izul care te caută. Să iubești și să ai grijă de sufletul tău, om frumos! Cândva vei zâmbi dintr-o poză de album...

În rugăciune poți iubi pe oricine, oricând, oricât de mult. Toate orele, toate zilele le topesc doar în palma Ta, Doamne... Un înger nu poate vorbi de rău alt înger. Inima se desface ca un crin și miroase a Dragoste. Suflete, te las să zbori și îți dau motive să te întorci. Fiecare, prin sufletul celuilalt, zboară spre Lumină.

Judecata din oglindă

Ascult în ultimul timp fel de fel de povești de viață. Mai bine lucruri mici făcute din dragoste, decât lucruri mari făcute din interes. Avem nevoie de o singură picătură... Fiecare om poartă o comoară în suflet ce merită să fie descoperită. Fiecare om are cel puțin un răsărit în viață. Mister, taină, profunzime. Călătoria inimii...

Avem cu toții puncte sensibile de-a lungul timpului. Neînțelegerile unei camaraderii nu ar trebui să ne îndese într-o scorbură interioară. Momentul ne ține pe loc. Idealizăm ceea ce nu există. Fiecare om pe care îl întâlnești duce o luptă despre care poate nu știi nimic. Fii binevoitor cu toți, mereu! Mă primești în spațiul tău să... tac?

Judecă după ce ai plâns plânsul celuilalt, după ce te-a durut durerea lui, după ce i-ai muncit munca, după ce ai căzut căderile lui, după ce i-ai ridicat greutățile, după ce i-ai trăit dorul, după ce i-ai gustat setea, după ce i-ai văzut vederea, după ce i-ai gândit gândul celuilalt, după ce i-ai pipăit atingerea, după ce i-ai mirosit mirosul, după ce i-ai auzit auzul, abia după ce... Eventual judecă după ce ai parcurs traseul celuilalt. Nu ai fost acolo. Nu ai văzut. Nu ai simțit. Nu

ai auzit. Crezi că știi, dar faci ipoteze. Cine îți dă dreptul să judeci, să răstignești și apoi să îngropi cu pietre? Cine e fără de păcat și bun de pus pe perete? Cu cât judeci pe cineva mai mult, cu atât îl iubești mai puțin, cu atât te prețuiești tot mai infim.

Nu ai obosit să încerci să-i faci doar imaginii pe plac, să rămâi „agăţat" doar de nemulţumiri? Dă-ţi voie să te descoperi, să alegi, să îţi asumi, să zbori, să cazi şi să te ridici. Nu poţi schimba realitatea celuilalt, dar o poţi înţelege. Vezi bine că selectăm anumite evenimente din viaţă pe care le exagerăm, apoi le cimentăm în minte şi creăm o identitate. Noi suntem influenţaţi de martori, care sunt influenţaţi la rândul lor de alţi martori. Poţi alege orice moment doreşti în care te-ai simţit confortabil cu tine şi cu cei din jur. Vor mai apărea momente cu „problemă" în viaţă, dar nu trebuie să te îmbraci cu acea haină pe care acum ai lăsat-o deoparte. Ai înţeles că trecutul poate fi interpretat diferit şi depinde de noi care dintre poveşti le reţinem, căror oameni le dăm putere, înţelegem puterea vocilor din spate şi realitatea altuia. Dacă nu mai sunt victimă, nici celălalt nu mai este călău. Omul poate construi orice poveste, depinde cât va crede în ea. Poţi fi orice îţi doreşti.

Apasă butonul încrederii. Credința înseamnă să faci primul pas, chiar dacă nu vezi toată scara. Ai tot ce trebuie în tine. Poți tinde către orice, ai o mulțime de calități, de pasiuni și crede cu tărie în puterile tale.

Ne uităm în trecut fără să judecăm, fără să ne blocăm într-o poveste. Să luăm putere din lumină, nu din întuneric! Există mereu atitudini şi viziuni alternative la orice poveste de viaţă. Curaj!

Nu fântâna era prea adâncă, ci cumpăna ei era prea scurtă.

Cele mai simple lucruri sunt minuni

Niciodată nu ai să vezi un lup căruia să-i pese de părerea oilor. Chiar dacă cineva face o gaură în tine prin care poți vedea îngerași plângând, viața înseamnă să găsești mereu soluții în orice situație... Toți oamenii au o rană vindecată sau una încă deschisă și ar vrea să dea timpul înapoi. Sufletul se liniștește când se inundă în dragostea lui Hristos și se predă voii Lui. El ne caută clipă de clipă. Chiar și atunci când trupul vieții noastre Îi bate cuie. Iubirea este o stradă cu două sensuri. Iubirea spală, iubirea naște, iubirea sărută creația. Liniștea Lui șoptește totul... Spune îngerilor despre norii ascunși la spate.

A-l asculta pe celălalt este un act de iubire. Cuvintele goale au tot mai puține motive să rămână în noi. Clopotele cerului cheamă Adevărul în oameni. Călătorie în jurul inimii și metanie la întâlnirea cu Dumnezeu. Ne întâlnim în iubire. Vorbești cu sufletul, vorbești cu nemurirea. Cine privește spre exterior visează, cine privește în interior se trezește.

La școala vieții nu se dau diplome. Promovarea este pecetluită cu fericirea, iar corigența cu nefericirea. Se dau restanțe până se iau note de trecere la toate examenele. Fiecare clipă pe care o trăim reprezintă

șansa de a schimba totul în viața noastră. Rușinea și critica nu schimbă niciodată o persoană. Lumea are nevoie de dragoste.

Orice om are o poveste. Dacă ar sta cineva să te asculte ar scrie o carte sau poate ar face un film la care unii ar plânge, alții ar râde. Învățăm să privim spre cruce, spre Hristos, spre Înviere. Adorm mestecând cele trei cuvinte... Această clipă nu se mai întoarce niciodată!

Mângâierea, atingerea sufletului

„Trebuie" nu emoţionează. „Trebuie" îţi dă senzaţia sclaviei, te face să nu vrei să înaintezi."
(arhimandritul Emilianos Simonopetritul)

Pielea se întinde pe 2.000 de centimetri pătrați și este îmbogățită cu peste 1.500.000 de receptori senzoriali. Pielea este sensibilă. Mângâierile, îmbrățișările, masajul nu au doar impact erotic, ci mai ales psihic, emoțional. Numeroase experimente au demonstrat că, dacă nu sunt atinse, animalele nu se pot dezvolta normal. De asemenea s-a putut observa în maternități, orfelinate, spitale, indiferent că vorbim despre copii sau adulți, că oamenii nu se pot bucura de o bună stare de sănătate și de un echilibru psihic dacă nu sunt atinși cu dragoste. Atingerea nu numai că decontractează mușchii, dar are efecte antidepresive, deoarece hipotalamusul secretă endorfine. Este liniștitoare, relaxantă, rupe singurătatea. Acolo se produce un transfer care decantează. Omul se întoarce către sine, se adună, începe să se asculte. Cântă și râde. Idei ușoare, idei fericite îi străbat interiorul.

Felul în care priveşti pe cineva, zâmbetul tău, măruntele gesturi de atenţie pot aduce fericire.

De multe ori avem de învățat de la copiii noștri. Acum ceva vreme, un tată și-a certat fetița de șase ani pentru că a stricat o rolă întreagă de hârtie aurie pentru împachetat cadouri. Nu prea aveau bani și s-a înfuriat când copila a încercat să decoreze o cutie pe care să o pună sub bradul de Crăciun. Chiar şi aşa, micuţa i-a dat cadoul tatălui ei dimineaţa următoare şi i-a zis:

- E pentru tine, tati!

El s-a simţit ruşinat pentru reacţia pe care a avut-o, dar s-a supărat din nou când a văzut că pachetul e gol. A ţipat la ea:

- Nu ştii că atunci când faci un cadou trebuie să fie ceva în el? Cât de puţin, dar să fie!

Fetiţa l-a privit cu lacrimi în ochi şi i-a zis:

- Tati nu este gol, eu am pus acolo mulţi pupici numai pentru tine!

Tatăl s-a simţit ruşinat. A luat-o în braţe pe fetiţa lui şi a rugat-o să-l ierte. Acel tată a păstrat cutia aceea aurită lângă patul lui, mulţi ani. Când se simţea descurajat şi mai ales când fetiţa lui nu a mai fost, scotea câte o sărutare din cutie şi îşi amintea de dragostea cu care copila lui le pusese acolo.

Aşadar să-i înţelegem pe copii şi să avem răbdare cu ei. Ei au ceva important să ne spună prin gesturile şi cuvintele lor.

Linişte zgomotoasă

Când viaţa îţi oferă lămâi prepară o limonadă. Să aştepţi pe cineva să te facă fericit e cea mai bună metodă de a fi nefericit. Dacă stă în puterea ta să faci pe cineva fericit, fă-o. Lumea are nevoie de oameni fericiți! Fericirea se strecoară printr-o uşă pe care, fără să ştii, ai lăsat-o deschisă. Nu ştim nimic despre ziua de mâine; e important să fim buni şi împăcaţi cu noi şi cu cei din jur astăzi. Anotimpurile vin şi se duc. Omul nu ştie că nu vrea averi, vrea pace şi iubire. Dospește şi creşte la căldură. Caut în miezul fiinţei talentul de a fi simplu.

Nu te grăbi, nu-ţi face griji. Eşti aici doar pentru o scurtă vizită. Aşa că opreşte-te şi miroase florile. Acordă-ţi un moment de linişte şi ai să înţelegi cât de zăpăcit ai fost că te-ai agitat în zadar. Învaţă să taci şi ai să constaţi că ai vorbit prea mult. Doar atunci când mintea a învăţat să tacă, bucuria şi frumuseţea îşi află locul. Zâmbeşte mai des şi înfurie-te mai rar. Opreşte-te zilnic în faţa unui lucru destul de atractiv încât să spui: „Ce frumos este"! Şi contemplă bucuria momentului. Solitudine.

Redu viteza şi gustă viaţa! Ea trece şi se petrece. Natura e ca un coș plin cu fructe, întinde doar mâna și

culege zilnic câte unul și savurează-l cu toate simțurile. Râsul este muzica sufletului…

Dacă în inima mea este pace, în lume este pace. Minune nu este să zbori prin aer sau să mergi pe apă, ci să lași urme cu folos pe pământ. Îţi doresc bucuria de a lăsa trecutul în urmă şi de a găsi noi începuturi. Orice zi este o zi bună!

Stai acasă, inimă, şi odihneşte-te... Sunt singur cu bătăile inimii mele.

Life is life...

Unii oameni sunt bombe cu ceas. Modul în care explodează arată războiul din ei, teritoriile pierdute și cele câștigate. Cei răi nu se odihnesc. Au roluri de jucat cu multe emoţii şi nu se plictisesc. Poate că e obositor pentru ei. Oamenii luptă cu singurătatea și găsesc afecțiune unde te-ai aștepta mai puțin. E modul lor de a simți că aparțin cuiva. Toți cei care nu i-ar mai fi rănit pe urmă sunt cei care îi fac să se simtă speciali. Goluri sunt peste tot, depinde de noi cum le umplem. Rolul vieții tale… Totul este legat de alegeri. Bune și rele. Mici și mari. Demnitate, curaj, putere.

Viața te prinde din urmă. Sau moartea. Gata cu durerea, rămâne pacea. Acolo unde e inima ta se află

și căminul tău. Fiecare face ce poate mai bine. Lacrimile mele sunt lacrimile tale.

Cine e perfect? În viață, este bine ca unele uși să rămână închise pentru totdeauna...

Un poet persan povesteşte că un câine, care murea de sete după ce rătăcise mult timp prin deşert, a ajuns până la urmă în faţa unei ape. S-a aplecat să-şi potolească setea, dar, văzându-şi în apă propria imagine, a crezut că era un alt câine, care păzea locul, oprindu-l să bea. Câinele însetat s-a culcat gâfâind lângă râu şi a aşteptat. Puţin mai târziu, s-a apropiat din nou, s-a aplecat prudent şi a privit: celălalt câine era tot acolo. Câinele s-a tras înapoi şi, chinuit de sete, s-a culcat din nou. Scena s-a repetat de câteva ori. Într-un sfârşit, aflat la capătul puterilor şi răzbit de sete, s-a aruncat în apă, gata să se lupte cu celălalt patruped. În apă, spre marea lui surpriză, n-a găsit niciun câine. S-a zbenguit, şi-a potolit în voie setea. Apa i s-a părut delicioasă. După o vreme, a ieşit din râu. Înainte de a porni la drum, s-a mai uitat o dată în apă. Celălalt câine era din nou acolo şi se uita la el. Așadar, cunoaşte-te pe tine însuţi cât mai bine pentru a nu-ţi fi propriul duşman.

Cuvintele nu pot spune niciodată tot ce s-a întâmplat cu adevărat în viață. Cu mine, cu tine. Sunetul acela nu poate fi descris în cuvinte... Și uneori se oprește. Măruntișurile vieții îl fac să se stingă. Și lâncezim amar în rutină.

Mai avem timp?

Ne uităm la ceas şi parcă nu mai avem timp. Un minut, o clipă nu dăruim. Nici măcar nouă, darmite celorlalţi. Tu vii, eu plec prin timp. Nu se întâmplă nimic dacă mai stai. Viaţa nu se caută în vis. Ceasurile îşi pierd strălucirea când te uiţi la mecanismul de sub capac. Uneori te surprinzi în oglindă fără să te recunoşti. Şi atunci ştii că te vei căuta... Văd lucrurile aşa cum sunt, nu cum ar trebui să fie.

Cu cine te împarţi? Câte clipe ai cu tine? Momentele acelea unice în care eşti doar tu cu tine. În care timpul se opreşte în loc şi te aşteaptă să găseşti liniştea. Şi inspiri, închizi ochii şi totul parcă are altă dimensiune. Gândurile curg unul câte unul. Bătăile orelor, atingerea clipelor. Fineţe. Cuvinte înghiţite, cuvinte răsturnate, cuvinte spuse... Pe şantierul vieţii spatele cară materiale de lucru. Organe-pereche, suflete-pereche. Terorism emoţional sau mental. Cartiere străine. Terenuri minate. Meteorologii vremii interioare anunţă prognoze bune. Cea mai evidentă mişcare este arareori şi cea mai înţeleaptă.

Aşează-te în faţa lui Dumnezeu şi nu mai pune întrebări. Tăcere din tăcere. Drumul spre tine e sfânt.

Nu uita cine ești! Zâmbeşte şi uită greul de pe umeri. Fii un om cu inimă mare!

Te cunosc de undeva...

Traversând râul vieții

În ultimul timp am ascultat fel de fel de povești dramatice. Moartea și viața nu se invită, ci se impun. Viața este minunată și uneori ea se retrage de lângă cei dragi în vârful picioarelor. În grădina sufletului îndoliat florile cresc, dar nu au parfum.

Oamenii care sunt lângă tine în cele mai negre nopți ale tale, sunt cei care merită să petreacă alături de tine cele mai luminoase zile.

Asta e viața. Se poate întâmpla atât de repede? Tocmai s-a întâmplat. Toate poeziile care nu vor mai fi scrise, toate cântecele care nu vor mai fi cântate, toate dansurile care nu vor mai fi dansate, toate mâinile care nu vor mai fi atinse, toate glasurile care nu vor mai fi ascultate, toate… toate… Timpul este ca un râu. Toţi ceilalţi ne aşteaptă deja pe malul celălalt.

E greu să mai crezi în ceva zilele astea. Plângi şi plângi până rămâi făr' de lacrimi. Şi apoi plângi iar. Şi iar... Poţi forţa soarele să răsară?

Doamne, ajută-ne ca, înainte de a ne întoarce în pământ, să ne întoarcem la Tine!

Când obosesc îmi odihnesc obrazul pe infinit...

București. Cimitirul Bellu. Aleea Artiştilor. Tatiana Stepa, Anda Călugăreanu, Laura Stoica, Florian Pittiş, Amza Pellea, Ioan Luchian Mihalea, Adrian Pintea, Gheorghe Dinică, Maria Tănase, Ion Dolănescu, Anca Parghel, Ernest Maftei, Cornel Fugaru și mulți alți dragi... Artiştii sunt cei mai orgolioşi dar şi cei mai frumoşi oameni, care ne fac să uităm de nebunia lumii şi să evadăm din cuşca de lei. Şi câtă bucurie dăruiesc celor din jurul lor atunci când se exprimă, în timp ce ei sunt adesea descurajaţi şi poate nefericiţi. Strâng în suflet un ocean de dor, de preţuire, de rugăciune pentru oamenii care au lăsat pe papirusul vieţii stropi de lumină din sufletele lor frumoase. Niciodată nu am putut să le spun unora dintre ei ce simt, doar luna ştie în tăcerea ei chemarea mea. Zi de zi, timpul meu sărută timpul lor. Noi artiştii, scriitorii, ne simţim într-un fel unic... Şi nu putem uita!

E greu să cedăm ce credeam că e al nostru. Nu suntem nici proprietatea, nici proprietarul nimănui. Oare ce fac oamenii de reușim să ne deschidem în faţa lor, ca apoi să regretăm că s-au sărit pagini din volum? Ori că s-a citit pe diagonală. Tânjim după

oameni care nu dau doi lei pe noi şi întoarcem spatele la alţii care își dau cămașa de pe ei pentru noi. Şi pleacă şi ne sfărâmăm în bucăţi căutând iar sensul... Cresc aripile şi lumina din ochi. Mâna care mă va primi se găseşte în taina privirii şi mă va păstra ca pe un dar. Când îmi va fi foarte dor, voi privi cerul. Sau cerul din mine...

Doi bătrâni singurei merg şi mângâie cu palma lor sfântă mâinile reci de pe crucile artiştilor şi le încălzesc cu lacrimi. Alte două suflete fumează la căpătâiul unui mormânt certând pământul mut. Muncitorii gravează în depărtare litere şi monumente pentru veşnicie. Agentul de pază păşeşte vrednic printre alei... Soare blând de septembrie. Căsuţa de veci e groapa. Bogatul şi săracul, artistul şi ţăranul. Mic şi mare rupt de cer. În văzduh e o linişte aparentă. Am ales nemărginirea...

Cimitirul *Eroii Revoluţiei din 1989*. Miroase a sânge amestecat cu lacrimi. Cald, aburind. Din morminte, sărută tălpile tuturor celor care gustă libertatea neştiind preţul, jertfa. „Nu vă vom uita niciodată!" scrie peste tot pe marmura albă. Mai sunt şi alte cuvinte pline cu spini ce sfâşie inima de durere. Elevi, copii, mame, taţi, studenţi, vise... Flori şi tricolor.

Cine e mai puternică? Lumea din jurul meu sau lumea din mine? Viaţa este un labirint. Viaţa nu este

un film pe care să-l revezi ori de câte ori vrei. Aşa că bucură-te de fiecare clipă!

Am întrebat de curând un copil:

- Ce vrei să te faci când vei fi mare?

Şi mi-a răspuns:

- Părinte, încă nu s-a inventat meseria de Înger...

A fost un vis, o văpaie? Sunt tot eu, în a mea odaie...

Durerea, o potecă pe calea Schimbării

Dacă am putea citi în priviri nu am mai putea respira. Toate tainele omului se găsesc în durere. Când sufletul încetează să iubească, se prăbușește în hău. Un om poate iubi de cel puţin atâtea ori cât spune că nu mai poate iubi. Iubirea niciodată nu se sfârşeşte, ci se transformă. Eşti aşa cum te văd ochii mei. Poate că în ochii tăi se vede altfel. Însă când ochii mei sărută ochii tăi, aceştia privesc spre cer. Şi niciodată nu mai ating pământul. Fericirea nu este o valoare care poate fi măsurată de specialişti. Nu este nimic care să nu se rezolve cu timpul. Mă mut în întrebare sau în răspuns?

Şi aerul e plin de vapori de apă, dar cine vrea să-şi potolească setea trebuie să meargă la fântână. Nu te poţi întâlni cu Hristos fără ca acest lucru să nu lase urme. În creaţie nu există repetiţii: doi fulgi la fel, doi copaci la fel, doi oameni la fel. Ninge cu suflete pe lângă noi. Şi nu aş vrea să se topească, ci albul lor imaculat să mă cuprindă şi să-mi îmbrăţişeze privirea. Ard pentru ceilalţi. Şi ieri, şi astăzi, şi mâine…

Listă cu ce voi face, nu cu ce nu voi face. Problemele nu se mătură și se ascund sub covor, iar discuţiile nu se amână. Fiecare dintre noi avem o

misiune pe pământ şi nimeni nu este prea mic sau prea slab ca să schimbe ceva. Este complicat să fii simplu astăzi!

Legea lui Dumnezeu nu este o lege a dreptăţii, ci o lege a iubirii. Nu există întuneric pe care lumina să nu-l poată învinge. E nevoie doar de puţină lumină pentru a ţine întunericul la distanţă. Zi de zi dăruim celorlalţi din lumina noastră. Un scaun nu poate deveni masă peste noapte. Un scaun e un scaun. Biciuieşti calul în timpul cursei, nu după ce se termină. Fiecare are rostul său. Toate conțin și lumină şi întuneric. Îndrăgostirea dă sens vieţii. Libertatea are un preţ. Ai încredere în cine caută adevărul, nu în cine spune că l-a găsit...

Uneori viaţa face scăderi. Alteori adunări. Poate fi istoric sau banal. Când unele elemente interacţionează, reacţia dintre ele poate fi ireversibilă. Între ele e mai mult decât atracţie. Inima ştie ceva ce noi pur şi simplu nu ştim. Inima este imprevizibilă. Poate ajunge oriunde. Frica şi iubirea sunt cele mai puternice emoţii. În esenţă nu sunt foarte diferite. Amândouă te pot stârni să faci nebunii... Acelaşi drum, vehicule diferite...

Eu nu mă mai întreb de unde vine dorul. Îmi pun sufletul meu peste al tău ca să-ţi ţină de cald atunci când noaptea îţi intră în inimă şi apare un hău imens între tine şi lume. Dorinţă sau necesitate?

Inimă...

„În mine se mai vorbeşte şi astăzi despre tine..."
(Lucian Blaga)

Cine nu are emoţii, nici nu le merită. Şterg cerdacul de cuvinte. Fir de busuioc la intrarea în suflet. Oamenii sunt fragili, dar vor să pară stânci. Inimă, nu mai bate atât de tare acum! Nu îmi sparge pieptul răvășit! Eu știu când e timpul de iubit și te rog să taci acum. Nu te mai grăbi, vom pleca pe același drum. Ai puțină răbdare! Amândoi iubim. Tu și eu. Inimă, nu vreau să ne certăm, abia ne-am împăcat. Împotriva vânturilor și mareelor interioare tu încă reziști. Inimă, te invit la dans. Când ai plecat, balada mi-a dat de veste. Hai, ridică-te și nu te mai alinta...

Oftez şi tac. Mi-e dor şi mai sper că ne vom revedea!... Mă alungă şi mă cheamă. Ne întâlnim din întâmplare şi privirea mă lasă fără glas. Cine va face primul pas? Cine te-a trimis la mine? Poveşti la foc de tabără. Să ai un vis cuminte și să înțelegi fără cuvinte.

Cine controlează cealaltă jumătate a inimii tale? Fiecare întrebare la care răspunzi naște o nouă întrebare. Chitara nu tace ca să nu plângă inima. Mi-a amintit de prieteni dragi, de singurătate, de clipe uitate.

Dacă tu crezi în dragoste, atunci noaptea poate fi lumină. Iubirea este un sfetnic bun. În suflet este lună plină și poți să râzi, să crezi. Nu mai coborî bezna acolo. Tu ești un fir de izvor. Scriu pe cerul tău minunat. Curgi ca un dor. Nu se găsește fericire la tarabele din piață . Pentru ce te superi? Prietenia este o legătură sacră bazată pe încredere. Jurămintele nu se aruncă pe geam. Vei vedea în infinit. Inima mea are doar intrări, nu şi ieşiri. Cine a intrat în inima mea nu mai poate ieşi de acolo.

Îngerii sunt aproape şi mă pot auzi. Urmele pașilor lor se lipesc pe sufletele noastre. Ele nu au morminte precum trupurile. Sufletele nu au morminte. Ce minune! Ele sunt pretutindeni pe aripi de veşnicie. Pentru fiecare om există cel puţin un miracol mare într-un an. Îngerii vin, ne vizitează, dar noi nu îi recunoaştem decât după ce au plecat.

Suntem îngeri unii pentru alții. Zilnic. Ştiu că nu există tristeţe pe pământul inimii noastre pe care Doamne să nu o poată vindeca. Îngerul meu se numeşte Iubire.

Fiecare sărut transmite un mesaj. Acesta era de adio…

Adevărul care doare sau minciuna care vindecă?

Cu toții avem o misiune pe pământ. Experiența și viața fiecăruia schimbă alte vieți. Aceeași mărime nu se potrivește tuturor. Fiecare are o Cale pentru descoperirea Adevărului. Nu mai uit privirea la ceasul de pe perete. Nu mai privesc la orizont, ci în fața mea. Aici și Acum. Am murit și m-am descoperit pe mine însumi. Haina pare frumoasă, dar numai eu știu cum mă simt în ea.

Nu am dat greș. Pur și simplu am descoperit alte idei care nu funcționează. Uneori adevărul ne vorbește dintr-un loc liniștit. Alteori din zgomot.

M-am pierdut în mine... Căutând, căutându-mă...

Uneori sufletul devine atât de lăcrimos, ca un burete ud. Alteori atinge frumos și sublim visele aurite. Viața este o minune! Zi de zi se întâmplă ceva magic. Ating notele inimii...

Sufletul îmi șoptește la ureche istorisiri. Doar cel care a cunoscut întunericul va ști să aprecieze lumina. Să râzi atât de tare încât și durerea să zâmbească la tine! Să te bucuri de fiecare moment al vieții chiar și

atunci când lacrimile îți împung ochii să le dai voie să curgă.

Ascunde-mă în Tine și nimeni nu va ști unde sunt. Ascunde-mă în visul tău și acolo voi învăța că tăcerea este cel mai puternic strigăt. Pentru că răspunsul unei întrebări se află în întrebare.

Nu se poate trăi pe lumea asta fără iubire. Nimic fără ea nu rezistă. Vreau să fiu un bulgăre de bucurie.

Ziua de ieri ne pregătește pentru cea de astăzi. Nu contează ce vei avea în bagajul vieții, ci cum și cât vei folosi de acolo. Mai ales că nu poți îndruma pe cineva să meargă acolo unde nu ai fost tu mai întâi.

Caut drumul pe care am fost cândva sau trasez unul nou. Am învățat că oamenii nu se mai întorc din drumul lor și dacă se mai întorc, nu mai sunt la fel.

Iubirea este singura Cale ca Dumnezeu să vină şi să rămână printre noi. Oamenii se vând zilnic. În faţa altora sau în oglindă. Ei se rup în bucăţi pentru că vor să fie găsiţi şi asamblaţi de altcineva. Şi apoi se ascund prin alte suflete. Ce pompează inima? Dor, durere, invidie, iertare? Ce a mai rămas din noi? Ce crezi despre tine, despre viaţă, despre Dumnezeu? Care îţi sunt credinţele, fricile? Bucuriile, durerile? Care e cel mai trist moment din viaţa ta? Dar cel mai frumos? Unde eşti tu acolo? Ce simţi? Acum nu cumva eşti deasupra tuturor evenimentelor? Cum se vede de sus? De ce când eşti jos toate acestea mai au putere asupra ta?

Sângele este mai gros decât apa... Oamenii nu își cunosc limitele. Viața, drumurile, loviturile, oamenii te pot îndepărta de tine. Modul în care oamenii intră în sufletul nostru contribuie la formarea noastră ca oameni. Oamenii sadici se mutilează sufletește când cer dovezi și răspunsuri. Soarele iubește totul la fel. Nu alege pe cine să încălzească. Cuprinde totul și nu-l poate opri nimeni.

Duhul Sfânt se manifestă în toate. Dumnezeu vrea ca omul să fie liber. Când ai totul, de fapt nu mai ai nimic. Oamenilor le este dor de ei înșiși. Am învățat să le dăruiesc oamenilor visul uitat prin gara vieții sau în piața minții. Suflete, mereu mă voi întoarce la tine...

În ochii tăi nu mai e vară, ci toamnă

Atunci când timpul îmi permite, caut râuri, clipocit de apă. Sunt fascinat de muzica apei când atinge pietrele într-un fel aparte. Înspumată, neliniștită, grăbită și tihnită în același timp. Am senzația că alunec odată cu ea. Atât de suavă! În preajma apei mă odihnesc. Apă de munte, în special. Cu cât curge mai multă apă, cu atât pietrele devin mai fine, mai rotunde, mai calde.

M-am așezat pe o piatră înaltă, înconjurat de pietre. Mici, mari. De toate formele, care mai de care mai ispititoare ochiului și minții. Paletă de alb și gri. Și verdele de pe marginea apei. A plouat și apa e tulbure. Rece. E prea târziu și prea devreme pentru lacrimi.

Liniște, ochi închiși... Cine ești tu?!

Plânsul inimii este mai puternic decât plânsul firesc. O slăbiciune poate reprezenta o sursă de mari bogăţii. Ele ne dau aripi pentru a ne apropia de cer, de Dumnezeu. Acolo este o putere, care, pusă la treabă, poate deveni folositoare. Să lucreze pentru noi, nu împotriva noastră. Punem atât prafuri de leac, cât și otrăvuri în dar şi otrăvuri în flacoanele din farmacia interioară, pentru a fi folosite la nevoie. Nu ne certăm cu întunericul pentru a nu fi distruşi, ci îl cunoaștem în

taina sa şi îi învăţăm meşteşugul pentru a şti ce avem de făcut.

Fiecare om este legat de celălalt într-o armonie desăvârşită. O întreagă faună mişună în noi. Am stat laolaltă în Grădina Edenului şi parcă am împrumutat organic din stările celorlalţi. Totul trăieşte în om. Animalele interioare se cer a fi îmblânzite pentru a sluji omului. Omul este un rezumat al creaţiei, un microcosmos, o lume mică, o reflexie a universului, a macrocosmosului. Cununa creaţiei, omul, este complet. Nu numai oamenii păstrează arhive, ci şi natura. Cei mai mari duşmani nu se află în exteriorul, ci în interiorul nostru. Pietrele vor să devină plante, plantele vor să fie animale. Animalele vor să devină oameni. Oamenii vor să devină îngeri, îngerii arhangheli sau alte entităţi cereşti. Fiecare tinde să se depăşească într-o formă sau alta. Viaţa alternează: contracţie şi dilatare, mare şi mic, noapte şi zi, frig şi cald etc.

Şarpele trupului se trezeşte la căldură (alcool, priviri, parfum, muzică) şi muşcă pe cel care l-a trezit. Dar şi porumbelul trupului este în noi. Putem învinge un instinct cu ajutorul altui instinct. Apăsând pe butoane potrivite. Frica este ca un câine care latră. Dacă fugi de el cheamă alţi câini şi adună o haită. Ne întoarcem spre câine şi îi spunem să tacă sau ne împrietenim cu el. Când ne este teamă de ceva facem

ca acele condiţii să se întâmple. Când iubirea dispare se inventează actele, regulile, contractele.

Cât timp i-a trebuit mării să modeleze stâncile!

Filă de jurnal…

„– Copile, nu îţi este frică de moarte?
- Nu, părinte. Pentru că după aceea mă transform în înger şi am grijă de oameni…"

De câteva zile ocolesc acest caiet unde mă învârt în jurul răspunsului la întrebarea nepusă… Astăzi am învățat să ating oamenii fără să țin seama de miros. Astăzi am învățat să nu plâng în fața durerii sau să plâng doar împreună cu acea lacrimă. Astăzi am învățat să nu mor.

Când oamenii sunt supăraţi, inimile lor se îndepărtează. Pentru a acoperi această distanţă ţipă unii la alții. Ei cred că așa se fac auziți. Când se iubesc, inimile lor se apropie şi îşi vorbesc în şoaptă adeseori. Pentru că distanţa dintre ei a devenit mică. Apoi ajung să se înţeleagă din priviri. Dacă distanţa e prea mare, ajung să nu mai găsească drumul de întoarcere. Şi se rănesc, se rup în bucăţi. Se ascund apoi în sufletele sau minţile altora…

Cine minte, cine e gol, cine e plin? Oamenii mai lovesc cu sufletele amanetate, cărțile încă mai mângâie în tăcere. Agitație și zgomot pentru nimic. Oamenii se plâng, plâng pe alții și iar se plâng pe ei.

Prea puțini mai mulțumesc. Care e rostul plânsului neplâns? Sau nu mai pot iubi din pricina tăcerii cu care își acoperă oasele reci. Și nu mai e nimic de făcut acolo unde cuvintele nu mai încap.

Fugim de gânduri. Unii comunică prin cuvinte, alții prin tăceri și mulți prin urletul durerii. Ce ne spunem când nu folosim cuvinte? Bucuria și durerea sunt substanțele care au hrănit sufletul, făcând omul mare. Omul lipsește din frumusețea răpitoare a clipei. E anesteziat, plângând mut sărutul furat al visului. Ochii grei se joacă și astăzi cu focul din tine…

Fiecare instrument din sufletul meu cântă ceva. Sau tace. Frunzele şoptesc şi astăzi despre mine, despre tine. Şi apoi tac sfârşindu-se în iubire. Am sărutat poemul. Întâi cu o adiere de dor și apoi cu o lacrimă de bucurie... Și cad frunze din mine spre cer...

Omul care nu aude căderea lacrimii unui alt om este sărac lipit...

Culorile inimii

Fiecare dintre noi cântă partea lui la un instrument în această simfonie a vieții. Problemele apar atunci când vrem să interpretăm partitura altuia. Viața pe care o trăim este rugăciunea pe care o oferim lui Dumnezeu. Cu toţii suntem învăluiţi, clipă de clipă, de dragostea divină. Experienţa şi viaţa fiecăruia schimbă alte vieţi. Misiune. Între noi nu există diferenţe decât cele din mintea noastră. Problema devine problemă în funcție de tălmăcirea pe care o dă mintea mea. Nimeni nu este inferior altcuiva, oricine ar fi el. Suntem taine din marea Taină...

Omule, nu mai privi printre gene, toți norii care vin de unde se aud tunete și unde iau foc fulgere sunt trecători. Gândurile şi emoţiile sunt efemere. Orice om este o icoană și reprezintă un dar pentru ceilalți. Nimănui nu-i trece prin cap să critice o culoare a curcubeului: verde e bun, albastru e păcătos, roşu e ruşinos, galben e mândru. Toate sunt nuanţe ale iubirii. Când ai renunțat să te împotriveşti, viața te cuprinde în brațe. Ce frumos se vede Dumnezeu prin tine!

Iartă-mi, Doamne, lacrima rămasă în colțul inimii! Cine sunt eu fără Tine?

Totul începe și se termină cu „Te iubesc"!

Când se lasă seară, te așezi pe lacrimile tale. Ziua nu poți sta în casă. Amintirile te apasă. E un suflet lipsă. E al tău? Inima și mintea ta sunt la tine sau la altcineva? Cine te lasă afară în secunda ce ne desparte? Cine te aude când strigi? Buze umede de cer…

Sufletul ia foc. Intră şi nu mai lovi cu pumnii în pereţii inimii tale! Cine te-a rupt în bucăţi şi nu reuşeşti să găseşti ultima piesă? Cine ţi-a întristat zâmbetul şi ţi-a lăsat un spaţiu gol? Ataci sau fugi? Când vrei să stai? Ai atâtea să îţi spui...

Frunză ruginită cu glasul tău acoperă visul meu. Îți este frică de întâmplare, de zăpada de pe buze? Cine a plecat din joc, cine a rămas? Cine a pierdut, cine a câștigat? Zboară peste sângele meu. Și astăzi, și mâine. Dialogul între minte și inimă. Cine ți-a întristat zâmbetul? Ce ai cerut de la viață și nu ți-a dat? Sentimentul de iubire e mai puternic decât orice nevoie de foame, sete, viaţă sau moarte. Unde eşti, unde sunt? Aceasta este viaţa mea, jurnalele mele, umbrele mele…Eu. Tu?

Dacă vreodată voi avea nevoie de tine, pot să te chem?

„Poporul român ține mereu mila în sân, sub cămașă, în dreptul inimii." (Dan Puric)

Oamenii își dau porecle, se insultă prin cuvinte sau gânduri, îşi detestă munca, nu le place casa în care locuiesc, mașina sau tramvaiul și tot așa. Listă fără de sfârşit... Sunt secătuiţi de energie. O căutare sterilă, în care mintea condamnă mereu și se hrănește din asta. Nu mai juca jocul regretelor! Ai putea fi fericit în permanență. Cea care te împiedică să o faci este mintea, îmbrăcată cu o haină negativă, pesimistă. „Nu pot, nu știu, nu am". Un automatism al lipsurilor de care îți amintește în permanență, făcându-te să te simți prost și împiedicându-te să te bucuri de ceea ce ai deja. Te tortureză zi și noapte. Mintea devine pentru unii tiran, călău sau abuzator.

Duhul Sfânt îţi ghidează paşii pretutindeni. Ai trecut din mâl în apă limpede. Iubirea și moartea sunt împreună. Caută sensul. Ai observat unde te loveşte rutina. Te deschizi pe interior atunci când ești izbit. Îți ești dușman și prieten. Ce te atrage? Spatele sau fața

din celălalt? Eu nu caut omul fără sare. Pune pe mama și tata să stea la locul lor, iar tu trăiește propria ta poveste de viață. Viața vine în fiecare an cu bucuria și durerea ei.

Alungaţi iarna din sufletele voastre! Gerul și viscolul din inimile noastre fac să rămânem înzăpeziți unul de altul. Utilajul iubirii vrea să dezăpezească, doar că nu are aprobarea minții care are nevoie să însemne ceva. Sau să-i fie plătite datoriile... Putem oricând să o luăm de la capăt. Iar și iar. Ori de câte ori este nevoie.

Doamne pudrează cu zahăr peste lume. Probabil suntem sărați, acri, fără gust și zăpada ne îndulcește. Și pe noi, și pământul. Cine nu zboară se răstoarnă. ..

Când deschizi o fereastră spre viitor, nu uita să închizi ușa spre trecut, altfel vântul îți suflă prezentul.

- Pământule, ştii că vreau să-mi cer iertare? spuse cerul lăcrimând...

Eşti bine cu tine?

„- Unde îți este compasiunea?
- Undeva unde tu nu ai acces la ea..."

Pe lângă adicțiile bine cunoscute, am descoperit forme subtile de dependență afectivă: dependența de acordul sau de părerea cuiva, de a primi complimente sau recunoaștere, de prezența altor persoane, de atenție, de a te simți util, de a fi condus sau dominat de cineva, de fericirea celorlalți. Ştii să faci diferenţa dintre emoţie şi fapt? Ce arde în tine?

Izvorul curge pe lângă tine și tu mori de sete pentru că nu crezi că poți bea apă de acolo. Trebuie să îți spună cineva că ești bun, frumos, deștept, puternic sau îți poți spune chiar tu? Dacă cineva vorbește rău despre tine, ajungi să crezi, să închei contracte emoționale. Cum orice regulă este încălcată mai devreme sau mai târziu, la fel se întâmplă și cu contractele de orice fel. Nimic nu este perfect. Pe vise nu se pune praful. Îți este milă de tine? Plimbă-te prin inimă...

De ce taci? Tu știi că pe celălalt îl doare liniștea ta? Tu nu auzi când te strigă privirea lui sau a ei? De ce nu auzi nimic? Ai gloanțe în cuvinte și săbii în

tăceri. Neiubirea de sine te părăsește adeseori și nu mai ești bine nici tu cu tine. Și nu vrei să te ridici de la podea… În nonsensul vieții tu trebuie să-ţi găsești sensul. Pășim spre veșnicie și ne ținem de mână... Ce a rămas din noi? Poți face furtună și într-un pahar cu apă. Trupul tău a devenit sicriu? Prețul s-a plătit demult…

În viață este nevoie de scop, de țintă. Iubim calm, liniștit sau cu patimă? Momentul tău de grație începe atunci când cobori în tine însuți. Și lumina are întunericul ei. Cel mai bun moment de a planta un stejar a fost acum 40 de ani. Cel de-al doilea moment potrivit este astăzi. Ești prizonierul trecutului sau arhitectul viitorului? Ce fac acum va mai conta peste 10-20 de ani? Prioritățile aduc înțelepciune.

Dacă tu ai fi în exterior, observator al tău, ai vrea să fii prietenul tău? Îți place ce vezi? Dacă ai avea 30 de secunde să spui ceva lumii întregi, ce ai spune? Dacă astăzi ar fi ultima zi din viaţa ta, cum ai trăi-o? Și dacă mâine nu mai vine? Ce ai face sau ce nu ai face? Mai ai flăcări în privire? Ești fericit(ă)? Cine luminează în întunericul din tine?

Tu te-ai iertat? De ce te pedepsești? De ce te judeci atât de aspru? De ce te biciuiești pe interior? Corpul tău spune că îl doare și te îmbolnăvești și tu nu vrei să simți, să vezi, să te trezești. Toți pentru unul și unul pentru toți, spun organele tale. Și tu încă o dată, și încă o dată te mai cerți, te mai învinovățești, te mai

condamni la tristețe. Cauți victime și vinovați... Dar tu de ce nu te oprești și să stai față în față cu tine? Aveți atâtea să vă spuneți, nu doar să vă fugăriți.

Când sunt morții, morți? Dar viii, vii? Dacă ne-am mărturisit greșelile sau păcatele suntem la fel. Dar uneori un câine care mușcă, rămâne un câine care mușcă. Iar adeseori el mușcă o dată și pleacă, dar un om mușcă de mai multe ori și în același loc. Și rana rămâne acolo... Ai îndoieli? Unii ucid bunătatea în numele virtuții. Îți privesc ochii și îți cunosc filosofia. Bunătatea.

Să ne conectăm unii cu alții după ce ne-am conectat noi cu noi înşine! În inima mea zumzăie furnalul fabricii de vise. Și tu mai poți visa! Eşti contemporan cu tine însuţi? Ai pretenţii existenţiale de la tine însuţi? Acolo unde începe armata se termină logica.

Oamenii caută remedii fără să fie bolnavi. Cel mai uscat deșert este cel din sufletul tău. Un strop de ceară picurată din lumânare pentru cei care nu mai vin înapoi. Tot ce este mai bun urmează să se întâmple.

Mulțumesc pentru tot ce mi-a dat, pentru tot ce mi-a luat și pentru tot ce mi-a lăsat! M-am îndrăgostit de Om! Școala Bisericii este o școală a iubirii și a iertării necondiționate!

Sunt oriunde și pe nicăieri...

„Cel mai frumos şi mai convingător discurs despre dragoste este îmbrăţişarea!"
(Pr. Dumitru Stăniloaie)

Am temeri și visuri deopotrivă. Nu îmi este frică să dispar. Prezent sau absent din drumul tău știu că poți să pleci și să vii din tine. Viața te compromite. Te murdărește și te curăță de tine. E compromisul tău între obrăznicie și nevinovăție. Știi să cureți otrava din vârful săgeţii?

Am fost topit după atâtea ploi. Am avut o viață zbuciumată. Nu din iad, ci de sub iad. Nu mulți au fost acolo. O viață fără durere nu te poate face un terapeut eficient. Poți avea multe competențe, multe cartoane, dar dacă nu ai darul, vocația potrivită, se simte că nu ai tot ce trebuie. Acum știu să cobor cu oricine în iadul său interior și să iasă de acolo ori de câte ori este nevoie, pentru a aerisi toate camerele interioare. Am atâta iubire de oferit încât zilnic îmi simt sufletul ca un nod în gât, de parcă ar vrea să iasă prin lume. Sunt oriunde și pe nicăieri. Am învățat să o iau de la capăt, iar şi iar. Mai ales când este vorba despre un suflet geamăn. E cel mai bun examen. Trezirea provocată de o explozie interioară are un risc ridicat, dar merită

fiecare secundă de după. Din durere se compune toată muzica, toată poezia. Adaptabilitate. Doar dacă mă iubești, mă vei face puternic!

Și tu vei înțelege mai târziu cântecul creat cu sânge, lacrimi și cuvinte... Să ai grijă de ea așa cum și eu aveam:de inima mea, căci acum e a ta. Pe tine te regăsesc în mine. Te aud venind în noaptea din mine și te caut cu privirea. E lacrima mea într-un ocean. Când voi pleca, doar pe tine te iau cu mine.

În fiecare zi îmi scriu povestea. Unde îți este gândul, acolo îți şade și sufletul. Astăzi am împlinit un anotimp... Te salvez de mine, fiindcă te iubesc! Mintea noastră este un diamant care se cere șlefuit. Zi de zi. Cu curaj și bucurie!

Un înţelept vorbea publicului şi la un moment dat a spus o glumă. Oamenii au râs cu poftă. După câteva minute, vorbitorul a spus din nou aceeaşi glumă. De această dată mai puţini oameni au râs. După alte câteva minute, înţeleptul a repetat aceeaşi glumă. De această dată nu a mai râs nimeni. Unii dintre oameni au zâmbit uşor, în timp ce mulţi dintre ei priveau miraţi şi alţii au început să se foiască, confuzi de ceea ce se petrecea. Înţeleptul a rămas nemişcat şi a privit auditoriul până când s-au liniştit şi nu se mai auzea nicio şoaptă din sală. Atunci le-a spus:

- Vă este clar că nu puteţi râde mereu şi mereu la aceeaşi glumă. Dar vă este clar de ce puteţi plânge mereu şi mereu pentru acelaşi lucru?

Despre animale

Unde începe divorțul dintre latura umană și cea animală? În fiecare animal există sentimentul de maternitate. În orice fiinţă care își linge puiul există o mamă.

Prin câine sau pisică se poate ajunge la sufletul omului. Un copil care empatizează cu un animal va fi bun cu toți oamenii. Prietenia dintre un animal și un om este o compatibilitate cu o latură adiacentă. Animalul moare pentru tine cu cea mai mare mulțumire. Nu stă la masă cu tine cu gândul că te mănăncă. Fuzionează cu omul, stăpânul lui și îl slujește cu devotament desăvârşit. Sunt fascinant de acel exemplu în care o găină a stat ascunsă împreună cu un om în timpul războiului și a învățat să nu facă zgomot şi să supraviețuiască alături de om, ajutându-se și motivându-se unul pe altul...

Câinele, pisica sunt adevărați terapeuți. Îndrăzniți!

Ai îndoieli?

- Nu vreau să aud răul!
- De ce?
- Pentru că am să-l cred.

Fiecare are în viață un drum, cu urcușurile și coborâșurile sale. Te împinge un vânt care te poartă încoace şi-ncolo. Mereu plătim câte un preț. Toți avem de urcat un munte în viață. Și lumea te împinge pe stradă și se împiedică de tine.

Suntem ființe umane cu o experiență spirituală sau ființe spirituale cu o experiență umană?

Micile victorii le generează pe cele mari. Mai multe pânze de păianjen la un loc pot lega o fiară. Imaginile frumoase salvează sufletul tulburat. Priveşte spre frumos! Cum îți hrănești corpul, așa îți hrănești și mintea. Mintea este o grădină care trebuie îngrijită zilnic. Putem planta acolo flori sau pot crește buruieni, de la sine. Dar este nevoie de hrană vie (interacțiune cu soarele, aerul, apa și solul). Împrăştii doar firimituri de dragoste pentru că mai mult nu te înduri. Ecou pe un coridor gol...

Singurele limite ale vieții sunt cele pe care ți le stabilești singur. Anatomia fricii este extrem de complexă.

Cine ești tu cu adevărat? Oamenii fac portrete din cioburi... și adeseori se taie la mâini cu bucăți din ei.

Românul are inima muncită și lasă urme frumoase pe unde trece. Oricât de greu i-ar fi, mereu cade în picioare, precum o pisică...

Să ai sufletul harnic, române! Ești o minune, bucură-te!

În mine sunt plin de tine…

În palma care oferă trandafiri rămâne întotdeauna un picur de parfum.
În ochii care au plâns rămâne strop lumină.
În mâinile care au atins rămâne căldură.
În urechile care au auzit rămâne viață. Sau liniște.
În inima care a trăit rămâne iubire.
În suspinul care a cutremurat odaia rămâne văpaia.
În foaia scrisă și udă rămâne dorința.
În rugăciune rămâne nemurirea.
În semn rămâne polaritatea.
În greu rămâne ușorul.
În pumnul din piept rămâne maidanezul.
În sărutul icoanei rămâne îndoiala. Sau credința.
În apă și pământ rămâne duhul.
În noaptea fiinţei rămâne ziua mea.

În mine se mai aud și astăzi pașii tăi…

Ascultă, Privește, Atinge!

„Dacă n-am mai şti să scriem, am putea să vorbim. Dacă n-am mai şti să vorbim, am privi. Dacă n-am mai vedea, am auzi. Dacă nici de auzit nu am mai auzi, ne-am atinge. Ne-am porni unii spre alţii, căutându-ne prin întuneric, plini de speranţă, sfâşiaţi de teribila nevoie de a fi împreună."
(Savatie Baștovoi)

Cu toții avem fel de fel de frici. Mai mici sau mai mari. Trădăm și mințim, pășind pe drumuri care nu sunt ale noastre. Suferim și provocăm suferințe. Punem alifii sau oțet și sare pe răni. Facem alte răni sau le deschidem pe cele vechi, care începeau să se cicatrizeze uşor. Sau să se vindece. Curge durerea prin toată ființa și adeseori pierdem speranța schimbării, a vindecării. Credem în necredințele celorlalți și dăm greş. Zicem Da, când am fi vrut să zicem Nu. Lovim încercând să arătăm de ce suntem capabili. Ajutați de îngeri sau de demoni obținem succese și gustăm din preludiul vieții, așteptând urmările. Ne amestecăm sângele cu al prietenilor pe câmpurile de luptă ale gratitudinii. Uităm și ne aducem aminte iar de inimă, de minte, de noi. Luăm doze de nebunie pentru a atrage atenții și ne aruncăm în fluviul

pasiunilor savurând bucuria negăsită. Ne pierdem și ne găsim în clipă și în veșnicie.

Viaţa înseamnă inspirație și experiență. Ne pierdem vremea în explicații sau în somn. Puternici sau slabi, intrăm în luptă prea devreme, visând la cheia victoriei. Independenți, singuri, privim în oglinda apelor căutând virtuți. Suferim pentru persoane care nu sunt la adâncimea sau înălțimea dragostei noastre. Așteptăm momente prielnice pentru schimbarea vremii și așezarea seminței în pământ. Anumite momente se repetă pentru a învăța lecțiile neînvățate.

Vrednici sau nevrednici, așteptând binecuvântări ori minuni. Nopți albe sau nopți negre ne înveselesc trupul atins de lumini și umbre în arșița sau ploaia zilei. Inima vorbește și mintea tace...

Aplecăm urechea la provocări expunând virtuți sau neputințe. Încrezători sau descurajați, dificultățile apar la tot pasul cerându-și drepturile. Te poți plânge tot timpul sau te poți bucura din orice. Poți atinge sau poți fugi. Asculți ce vrei sau nu asculți deloc. Privești, dar nu te vezi în celălalt. Viața face din orice prost un învățat. Nu ai cartoane la școlile vremii, dar le-ai dobândit pe cele de la școala vieții și stau agățate în inimă, printre cicatrici.

Începi de toate, dar mergi până la capăt? Cine sau ce te oprește să-ți urmezi decizia? Nu ei, ci tu. Reia totul de la început cu mai multă înțelepciune. Rămâi în durere sau în rugăciune? Cumpăna din tine

cine o ține? Curgi printre oameni ca apa printre pietre. Amănunte sau un întreg. Astăzi ajuți sau condamni?

Când ești mic, vrei să fii mare. Când ești tânăr, nu ai răbdare... Orice om, oricât de rău ar fi, are în el o floare ce poate opri timpul...

Cel mai mare păcat este să stingi soarele ființei!

„Suntem ceea ce iubim." (Nichita Stănescu)

Fiecare are un loc în suflet unde fuge când îi este dor, frig, frică sau simte nevoia de iubire necondiționată. În sufletul meu poți intra fără parolă și cred că și la tine este la fel.

Stiloul meu are lacrimi și zâmbete. Uneori suspină, alteori aleargă prin mine, prin tine... Nu toată viața dulciurile sau jucăriile te vor împăca. Va trebui să te vindeci singur. Să îți ștergi singur lacrimile și să îți rezolvi singur problemele. Într-o zi obișnuită, un simplu telefon poate schimba totul, așa cum o întâlnire poate schimba viața cuiva... Am fost pe acolo și cunosc gustul. Cel mai duios este zâmbetul după lacrimi. E atât de pur, de curat... Cad lacrimi din stilou, şi picură în suflet. Am scuturat milenii din mine. Iar și iar...

Personal, iubirea și iertarea mi-au schimbat viața. Iubirea nu are nevoie să fie protejată de nimeni și de nimic. Ea este răspunsul la orice întrebare. Atunci când pui iubire în toate și în toți, nimic nu este imposibil. Vorbim de iubire, dar nu putem ierta. Mâinile, buzele, ochii așteaptă...

Lucrurile există sau încetează să mai existe în funcție de iubirea ce o revărsăm asupra lor. Noi suntem ceea ce suntem datorită iubirii. Ea dă sens tuturor lucrurilor. Mulți visează la iubire, vorbesc despre iubire, dar distrug iubirea...

Picături calde ți se preling pe față. Atunci devii tată, mamă, sau iubești cum nu ai mai iubit vreodată. Miracolele apar acolo unde există Iubire! Nu fi o corabie care se îneacă la mal!

Lăsăm toate trăirile noastre în mâinile lui Dumnezeu?

„Poți fugi de ceilalți, dar nu și de tine însuți." (Seneca)

Suntem experți în a da sfaturi altora, dar nu reușim să ne ridicăm pe noi. Cuvântul pentru tine este cuvântul pentru mine. Când ajungi să accepți o stare, ea devine mai ușor de dus.

Cine mai stă să caute prin coșul de gunoi pentru a recupera resturile alimentare de ieri și a prepara cina de astăzi? De ce să caut resturi mentale și emoționale de ieri pentru a crea experiențe noi și curate de mâine?

Viața este frumoasă! Avem nevoie de obiceiuri bune, optimiste, curate. Viața devine ușoară, plăcută și mulțumitoare, dacă nu devenim robi și cavaleri ai morții interioare. Mașinuța roșie zăcea aruncată printre celelalte jucării, doar pentru că era roșie și nu albastră, ca și cum nu ar fi existat. Lui Bogdan nu îi păsa de ea. Dar când a venit Sebastian și a cerut-o, Bogdan a început să plângă, să țipe și să ceară înapoi mașinuța roșie care era a lui. De ce? Din invidie, pentru că celălalt se bucura de ea? Din gelozie, pentru că mașinuța era a lui? Din egoism, pentru că vroia ca

mașinuța să fie doar a lui, deși nu îi plăcea de ea? Oare de ce?

Vorbește cu plăcere despre calitățile celorlalți și nu îți mai alimenta invidia. *Ajută-te singur și te voi ajuta*, zice Dumnezeu.

În timpul unei slujbe, porni pe neașteptate o furtună. Un fulger lovi clopotnița și făcu să se zguduie zidurile bisericii, care era plină de oameni. Preotul, ușor speriat, se adresă credincioșilor:

- Întrerupem puţin slujba. Să ne rugăm!

Confunzi bătălia cu gălăgia?

Merită să îți faci griji? Sub orice cenușă de necazuri mai sunt câțiva cărbuni aprinși care încă pâlpâie. Pune hârtia credinței, surcelele nădejdii și suflă puțină dragoste, iar flacăra vieții și a bucuriei se reaprinde. Totul poate avea un nou început. Un băț de chibrit aprinde o pădure întreagă, la fel cum o scânteie de iubire poate schimba complet o viață. Ajunge o atingere, o privire, un cuvânt și viața poate renaște din cenușă.

Nu stinge feștila, ci ascultă glasul vieții. În copaci, în păsări, în tăcere. Mugurele renaște din ramura tăiată, iar frunzele moarte hrănesc noi plante. Natura ne povestește că viața biruiește moartea. Multe nenorociri nici nu se întâmplă, dar noi suferim din toate.

Fiecare își pictează propriul tablou al vieții, își scrie propriul roman, își compune propria melodie, își joacă propria piesă de teatru. Cum putem face lumea mai bună? Faptele frumoase nu fac zgomot, ci mișcă inimi. Culoarea surâsului, vorba bună, gesturile de afecțiune și atenție: prin ele devenim nemuritori. Doar când ajungem la fundul prăpăstiei ne putem lua avânt ca să ne ridicăm din nou la suprafață.

Loviturile, tăieturile, durerea, sunt cele care ne maturizează. Ele ne schimbă. Dumnezeu ne vrea fericiți, iar noi căutăm fericirea acolo unde nu este. Ea este mereu în noi, acolo unde ne aflăm, nu când o să am, când o să fie, când o să fac... voi fi fericit. Oferi adăpost neliniștii și o inviți în inima ta? Faptele noastre oglindesc ceea ce suntem. Toți avem puncte tari și puncte slabe, însă viața nu e un pendul care urmează doar extremele. Nu există diferențe radicale.

Durerea durează în corp 30 de secunde, restul timpului sunt gândurile noastre care îmbracă durerea în haine groase și o fac să transpire în noi, paralizându-ne sau congelându-ne. Cine sau ce ne dezgheață?

La tine în buzunar se află visul și jocul copilului interior care reușește să evadeze și să supraviețuiască în orice condiții. Iartă-te pe tine însuți. Eliberează-te de trecut. Rușinea și vinovăția apăsătoare sunt morminte văruite. Nu îți sunt necesare. Prea mult te-ai biciuit pe interior și ai rămas la podea. Hai, sus! Țopăie și fă giumbușlucuri și nu uita să râzi din toată inima. Copilul din tine are nevoie de spațiu, de recunoaștere, de libertate, de... tine. Creșterea spirituală nu depinde de celălalt. Asumă-ți responsabilități. Primește și oferă iubire, compasiune și înțelegere. Oamenii din jur oglindesc ceea ce tu crezi că meriți. Schimbarea gândurilor schimbă

situația, realitatea. Toată lumea așteaptă de la celălalt ceva ce acesta nu poate oferi. Nu trebuie să pleci nicăieri în căutarea iubirii. Umple-te de iubire și fă din ea un mod de viață.

Cineva spunea că rugăciunea este atunci când spui ceva frumos despre om.

Cântecul Iubirii Mele

Vreau să te iubesc fără să te sufoc,
să te apreciez fără să te judec,
să-mi unesc viața cu a ta fără să te înrobesc,
să te invit fără să ridic pretenții,
să te las fără să mă simt vinovată,
să te critic fără să te rănesc
și să te ajut fără să mă umilesc.
Dacă îmi poți oferi același lucru,
atunci vom putea cu adevarat să ne întâlnim
și să ne facem unul celuilalt viața mai bogată.
(Virginia Satir)

Toți oamenii pot iubi. Poţi să o cauți, să o recunoști, să o accepți, să o dezvolți și să o consolidezi. Capacitatea de a iubi se construiește toată viața. Învață să iubești. Dă sens existenței și iubirii. Complexele de inferioritate și vinovăție nu au loc în iubire. Ele produc nevroze (neîncredere în sine, fobii, mânii, comportament violent, tendințe de sinucidere, temeri, neliniști, stări depresive, pierderea identității, personalitate sadică, inhibare). Organizare, reorganizare, restructurare. Imitarea, dorința de a plăcea, dispariția, dorința de a avea mereu dreptate, posesie absolută, dorința de a fi mai frumoși, gelozia,

invidia, competiția, timiditatea, sunt situații emoționale toxice. Fără iubire, omul nu poate exista sănătos. Bârfitorul este un om fără speranță. Suspiciunea și neîncrederea dezbină.

La persoana iubită ne place totul. Ticurile, imperfecțiunile. Acel gest, acea privire, acea buză dansând în zâmbet, acel miros unic, acel ton, acea aluniță, acea şuviţă de păr, acel rid plin de emoții, acel detaliu pe care nimeni altcineva nu are ochi să îl observe. Toate fac ca acea persoană să fie iubită, specială, irezistibilă. Cu tine învăț să iubesc. Celălalt te vede mai frumos decât ești și te face centrul universului. Inimii îi place să fie alintată. Nici soarele nu poate lumina fără să facă umbră...

O prietenie frumoasă, o căsnicie caldă nu atârnă, nu domină, nu îl împovărează pe celălalt și nu creează dependențe. Nimeni nu depinde de nimeni. Fenomenul bonsai: adulții-copii. Noi suntem responsabili pentru succesul sau eșecul vieții noastre. Dacă numeri din câte foi e făcută plăcinta, te saturi înainte să o guşti.

Iubirea nu este rănită de îndoială, de griji. Nu posedă pe nimeni. Este foc, nu scânteie și se alimentează mereu. Nemuritoare este iubirea. Iubirea fortifică realitatea, o consolidează și oferă autonomie. În iubire nu există dependență, obsesie. Iubirea este generoasă, recunoaște limitele și are la bază rațiunea răbdătoare. Iubirea nu poate fi niciodată superficială.

Iubirea nu te golește pe dinăuntru, ci umple și oferă forță. Iubirea devine puternică prin dialog, respect și înțelegere. Cea mai mare teamă este aceea de a te lăsa iubit. Nu ai nevoie de pregătire și nici de un moment special ca să primești iubire. Iubirea nu așteaptă nimic în schimb. Ea nu este un contract. Ți-am dat, îmi dai. Ți-am făcut, îmi faci. Ți-am spus, îmi spui. Este o stare firească, naturală, fără atașamente bolnăvicioase. Iubirea înseamnă acceptare. Și a ta și a celor din jur. Toate ființele caută iubirea...

Nu legea ne va mântui sau elibera, ci iubirea. Ferice de acel suflet care L-a întâlnit pe Hristos și i-a dăruit viața din iubire, nu din teamă. El este alături mereu, așa cum un tată își poartă copilul în brațe. Când iubești nu mai ai dușmani și nimic nu îți mai poate face rău. Orice mamă ar putea fi mama ta, orice tată ar fi putut fi tatăl tău. La fel şi orice om, rudă sau prieten. Aproape sau departe sunt doar detalii ale minții. Când emani iubire este imposibil să nu fii iubit de cei care pot iubi. Cei care iubesc nu pot face rău. Apa pe care o aruncă o fântână arteziană se întoarce la ea. Fiți apa iubirii și a iertării. Este magic!

Lucrurile cu adevărat importante în viață sunt cele care ne fac ochii să strălucească, gura să surâdă și inima să zboare. Dragostea cere o ucenicie pe care să o acceptăm în fiecare zi. Uneori ajunge o clipă

pentru a clipi. Când mintea tace, inima cântă... Numai ce iese din inimă merge la inimă. Ce iese din minte, merge la minte.

Cântecul tăcerii mele

„Omul înțelept nu spune tot ce gândește,
dar gândește tot ce spune." (Aristotel)

Într-o odaie mică putem aduce o întreagă lume. Pădure sau plajă, zarvă sau liniște. Orice om are o muzică interioară: cântece de leagăn, altele gălăgioase sau orchestre impresionante. În singurătate, melodia sună într-un fel diferit, numai al tău, dar când oamenii se întâlnesc fiecare dorește ca melodia lui să se audă mai tare... Și situația se complică. Toate au farmecul lor, dar puțini ascultă de dirijor. Mă antrenez să ascult dincolo de cuvinte, cu răbdare și calm.

Oamenii echilibrați acum au trecut prin încercări și au suferit mult. La școala vieții, ce te învață alții intră pe o ureche, iese pe cealaltă. Dar când experimentezi tu se adună în spate, în portbagajul cu experienţe trăite.

Tăcerea este o mină de aur. Mintea îmi pune piedică, inima mă judecă, pe obraz curge o lacrimă... Cuvinte, nu mai am cuvinte. Plăci tectonice deplasate emoțional, iar după cutremur fiecare își găsește locul său.

Toți avem momente de frică, doar că unii suntem mai pricepuți decât alții să le ascundem sub măști. Dar mai devreme sau mai târziu ele vor cădea, cu sau fără

voia noastră și ne vom invita frica la o cafea: draga mea, povestește-mi despre tine, despre noi.

Frica este o închisoare și vede întotdeauna lucrurile mai rele decât sunt în realitate. Ea nu ține de simțuri, ci de mintea noastră. Așa cum o monedă are două fețe, la fel și emoțiile și faptele noastre pot avea două sau mai multe aspecte. Depinde de mine cum îmi dirijez mintea să vadă o latură sau alta. Dacă lăsăm mintea să se concentreze pe un singur lucru, munca devine interesantă.

Vocea lui Dumnezeu nu condamnă și nu înfricoșează niciodată, ci binecuvântează pe toată lumea. Frica - absența iubirii - este o credință care poate fi schimbată. Tu nu ești ceea ce gândești că ești. Nu ai nevoie nici să te bați cu urzici, nici de pâine și apă și nici de mii de metanii pentru izbăvire. Fiecare are dreptate pentru că fiecare are adevărul lui experimentat.

Ca să ajungă la perle, scufundătorul trebuie să fie dispus să meargă în adâncurile mării și să viziteze locuri pe care sufletele temătoare nu le vor vizita niciodată. Toți avem nevoie de un antrenor care să ne instruiască, să ne încurajeze și să ne susțină pe Cale. Alegerile noastre fie ne limitează, fie ne eliberează.

Într-un final va fi bine. Dacă nu e bine, înseamnă că sfârşitul nu-i aici. Răbdare!

Viața cetății

Este atât de frumos la tine în suflet!

Fiecare fereastră de la un bloc ascunde o poveste de viață. Dacă pereții ar putea șopti... Privesc la luminile aprinse. Câte suspine sunt acolo! Câte lacrimi plânse sau neplânse! Câte dureri urlate sau înghițite! Câte visuri spuse sau nespuse! Minuni, boli, moarte sau viață. Câte încercări, ispite, necazuri, singurătăți! Câtă deznădeje sau lipsuri! Bătrâni cu păianjeni la ușa nedeschisă de nimeni. Văduve nesărutate. Orfani nemângaiați. Soții cu lacrimi șterse pe furiș, printre palme, pumni sau cuvinte ascuțite. Priviri de prunci cu sau fără lumină în ochi. Sete sau foame. Invidie sau dragoste. Bârfă sau laudă. Rugăciuni sau blesteme. Lumină și întuneric. Și toate acestea, doar într-un bloc. Dar câte blocuri sunt, câte orașe, câte țări...

Fiecare om e ca un fluture în zbor. Unii zboară mai sus decât alții, dar fiecare zboară cât de bine poate. De ce să îi compari între ei? Fiecare este diferit. Fiecare este frumos. Fiecare este special.

Mustește durerea pe pământ și Hristos umblă cu medicamentul în mână, oferind primul ajutor clipă de

clipă. Oamenii fac tot ce este posibil, iar Dumnezeu face imposibilul.

Doamne,
dă-ne curajul și puterea de a iubi
fără limite sau teamă,
ca să Te putem cunoaște
în adevărata libertate
de a fi Viu.

Poftă de viață!

Ori de câte ori te doare, strânge-mă de mână și îți voi spune că te iubesc mult de tot!

Un copil poate să își recunoască mama dintr-un grup de femei, legat la ochi, ghidat doar de intuiție, de atingeri, şi de miros. S-a experimentat acest lucru. Mereu mă impresionează cazul acelei mame căreia i-a murit copilul la scurt timp după naștere. Apoi medicii au constatat decesul și, înainte de a fi dus la morgă, mama a cerut să-l mai țină în brațe. După două ore copilul a revenit la viață. Nimeni nu își poate explica ce a putut transmite mama prin puterea îmbrățișării, prin urletul ei de durere, prin dorința de viață... Așa cum alăptatul matern îmbunătăţeşte dezvoltarea creierului la nou-născuţi, la fel şi atingerea mamei duce la o creștere emoțională sănătoasă a pruncului.

Am observat că este împovărător pentru copii să simtă dizarmoniile de cuplu ale părinților... Copiii poartă în ei multe povești. Pline de zâmbete sau îmbrăcate în suspine... Când ți-ai ascultat puiul ultima oară povestind despre el, despre tine, despre voi?...

Din ziua în care va pleca de acasă nu vei mai încuia niciodată ușa inimii.

Oamenii care suferă îi fac și pe ceilalți să sufere. Suferința este preţul plătit de noi atunci când vrem să mai amânăm un pic schimbarea. Ne readaptăm parametrii. Și zâmbim. E doar un joc. Aici avem nevoie de copilul din noi, cel care iartă, uită și din nou reconstruiește castelul luat de valuri...

- Câți ani aveai când am apărut pe lume, mami?

- 30 de ani. De ce?

- Ce păcat! Gândește-te cât am stat fără să ne cunoaștem, spuse copilul...

Suntem pe pământ să dăruim și să primim iubire!

Când ești la podea se întâmplă ceva. Oricât de rece ar fi, umbra din noi vorbește în întuneric. Gânduri și emoții reprimate care ne îmbolnăvesc mai mult decât ne putem imagina. Lumea se îndreaptă spre un iceberg sau nu? Poate e nevoie de un cutremur pentru a ne trezi. Sau de o lumină orbitoare.

Mulți oameni poartă o mască: seducătorul, inteligentul, timidul, răsfățatul, plângăciosul, tiranul etc. Tu ce mască porți? Ce chip prezinți lumii și cine ești tu cu adevărat? Ce răni se află pe interior și se vor eliberate, acceptate și iubite? Ele sunt un dar a ceea ce suntem fiecare. Ce respingi și ce îngropi în tine? Unde nu îți dai voie să fii întreg, viu? Mediul social te face să treci printr-un proces de detoxifiere sau de formolizare? Orice rană ai avea, ori o folosești tu pe ea, ori ea te va folosi pe tine. Lucrurile cu care nu putem coexista, nu ne vor lăsa să trăim. Îmbrățișează ceea ce ești cu adevărat și nu te mai urî! Există libertate în diversitate. Nu mai arunca vorbe grele înspre tine! Traumele schimbă procesul creierului și generează varietăți ale hormonilor în corp. Sănătatea

este strâns legată de emoții. Pot recunoaște expresia oricărei dureri sufletești în corp. Obezitatea, diabetul, cancerul, bolile de inimă, sunt rezultatul emoțiilor și experiențelor neprocesate și pietrificate. Nu doar ce mănânci sau bei influențează sănătatea, ci mai ales ceea ce gândeşti și ce simți. Experiența îngrozitoare sau întunecată poate fi o lecție despre iubire sau iertare ce merită trăită. Sunt experiențe revelatoare, pentru a privi lumea într-o lumină nouă. Este o mare binecuvântare!

Nu îți mai fie frică, există înțelepciune în orice rană. Iartă-te în totalitate și iartă și pe celălalt! Acesta este culoarul între prezent și viitor. Ai găsit Lumina în întuneric! Îmbrățişează, meriți mai mult! Îți doresc iubire și fericire!

Poţi răni cu un cuvânt sau poţi vindeca cu un zâmbet...

Motto: A comunica înseamnă a te căsători cu celălalt, a-l recunoaște, a pătrunde în inima sa și a ști să ieși, fără să-i atingi libertatea...

Este necesar să parcurgem paşii singurătăţii pentru a aprecia viața de cuplu.
După ce cunoaștem setea, savurăm apa.
După ce gustăm tristețea, apreciem bucuria.
Înțelegem moartea pentru a da o semnificație vieții.
Cine se iartă pe sine, poate ierta și pe ceilalți.
Cine se acceptă pe sine, poate accepta pe ceilalți.
Cine se simte vinovat, îi face și pe ceilalți să se simtă vinovați.
Cine nu are încredere în sine, nu poate avea în ceilalți.
Cine nu se respectă, nu poate respecta.
Cine se înșală pe sine, înșală și pe alții.
Cine nu se condamnă, nu judecă nici pe alții.
Cine este blând cu sine, poate fi blând și cu ceilalți.
Cine supraviețuiește astăzi, mâine va fi liber...

Frica bătu la ușă
Curajul ieși să deschidă
și nu găsi pe nimeni...

Fă-mi loc în liniștea ta!

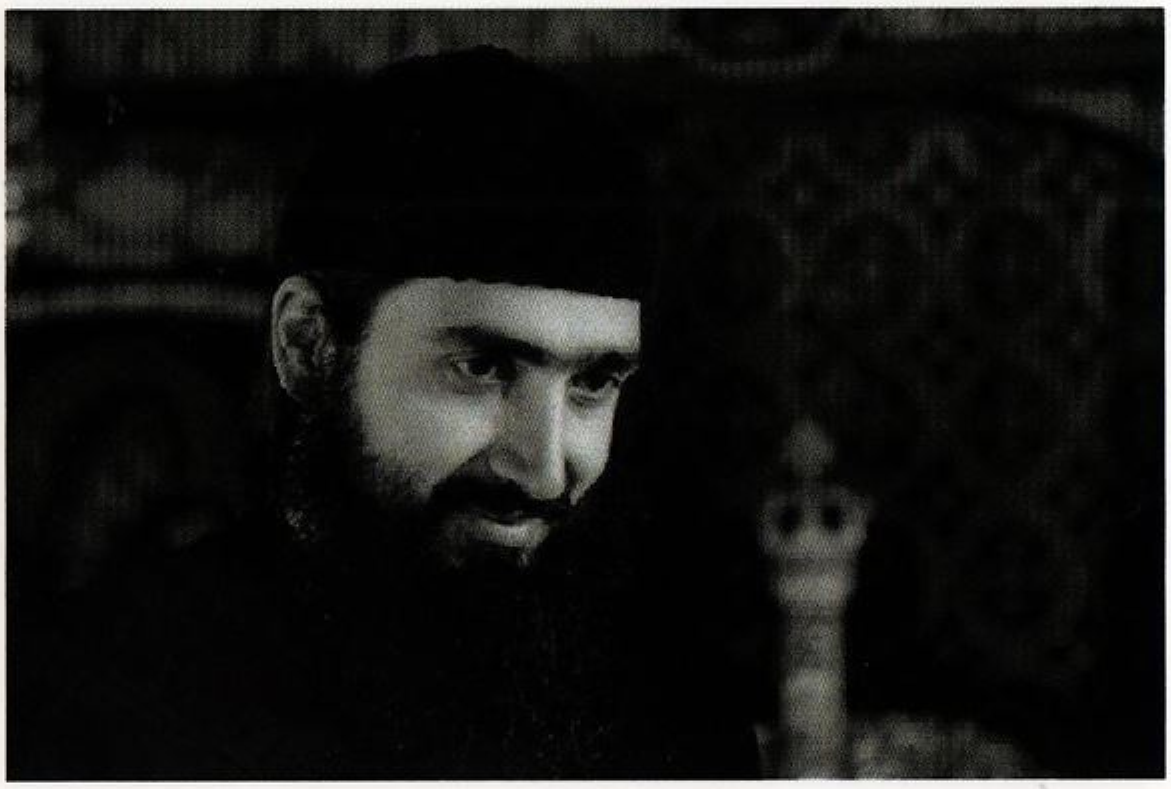
În locul unde am plâns, s-au înălțat visuri.
În locul unde am iubit, a răsărit viața.
În locul unde am trăit, am găsit timpul.
În locul în care am căutat, am fost găsit.
În locul în care se repetau istorii, nu m-am certat, ci am plecat de tot.
În locul în care oamenii bârfeau, mirosea a moarte.
În locul în care oamenii se plângeau, era întuneric în miez de zi.
În locul în care oamenii invidiau, am plâns după Omul din fiinţe.
În locul golit de tot, am crezut în iubire.
În locul în care am aflat singurătatea, am sărutat suflete.
În locul în care oamenii căutau dreptatea, am adus bucuria.
În locul în care nu am știut să pun un cuvânt la locul lui, am lăsat inima să mângâie.
În locul în care oamenii zâmbeau, cântau îngeri.
În locul în care era urât, am scormonit cu ambele mâini în noroi și am descoperit frumosul.
În locul în care am strigat, nu se mai aude nimic.
În locul în care ne-am întâlnit, mintea a îmbrățișat inima.
În locul în care nu exista sens, am creat eu unul.
În locul în care se auzeau țipete, am ascultat șoaptele.
În locul în care oamenii rosteau doar vorbe, iubirea era absentă și Dumnezeu îi căuta în tăcerile de după tăcere.

Am găsit locuri în care un adevăr prost înțeles devenise mai periculos decât o minciună...
Mi-am amintit viitorul din mine, din tine când am șters umbrele pe care le-a lăsat...
Mi-am vărsat sufletul pe hârtie ca o spovedanie publică, căutând, căutându-mă.
Am donat o picătură de sânge istoriei ce va deveni crin.
Nu mă judeca! Am făcut ce am simțit pe unde am trecut...

Cuprins

La şcoala vieţii nu se dau diplome. Promovarea este pecetluită cu fericirea, iar corigenţa cu nefericirea. Se dau restanţe până se iau note de trecere la toate examenele. Fiecare clipă pe care o trăim reprezintă şansa de a schimba totul în viaţa noastră. Ruşinea şi critica nu schimbă niciodată o persoană. Lumea are nevoie de dragoste.

Orice om are o poveste. Dacă ar sta cineva să te asculte ar scrie o carte sau poate ar face un film la care unii ar plânge, alţii ar râde. Învăţăm să privim spre cruce, spre Hristos, spre Înviere. Adorm mestecând cele trei cuvinte... Această clipă nu se mai întoarce niciodată!...



În rugăciune poți iubi pe oricine, oricând, oricât de mult. Toate orele, toate zilele le topesc doar în palma Ta, Doamne... Un înger nu poate vorbi de rău alt înger. Inima se desface ca un crin și miroase a Dragoste. Suflete, te las să zbori și îți dau motive să te întorci. Fiecare, prin sufletul celuilalt, zboară spre Lumină. Există o Cale. Nu murim când murim, ci murim când nu mai iubim. Mă cuibăresc lângă Doamne, ca lângă un Tată, și primesc Iubirea. Împărăția lui Dumnezeu este în inimile pline de iubire. Intră, dar nu trânti ușa în nas. Prezența ta să aducă fericire!...

Să iubești și să ai grijă de sufletul tău, om frumos! Cândva vei zâmbi dintr-o poză de album...

9 786061 322176